



МИНИСТЕРСТВО ПРОСВЕЩЕНИЯ РОССИЙСКОЙ ФЕДЕРАЦИИ
Федеральное государственное бюджетное образовательное учреждение
высшего образования
«ЮЖНО-УРАЛЬСКИЙ ГОСУДАРСТВЕННЫЙ ГУМАНИТАРНО-
ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ УНИВЕРСИТЕТ»
(ФГБОУ ВО «ЮУрГПУ»)

ПРОФЕССИОНАЛЬНО-ПЕДАГОГИЧЕСКИЙ ИНСТИТУТ
КАФЕДРА ПОДГОТОВКИ ПЕДАГОГОВ ПРОФЕССИОНАЛЬНОГО ОБУЧЕНИЯ И
ПРЕДМЕТНЫХ МЕТОДИК

**Личностная идентичность подростков, склонных к развитию
компьютерной и игровой зависимости**

**Выпускная квалификационная работа по направлению
44.04.02 Психолого-педагогическое образование
Направленность программы магистратуры
«Психология и педагогика образования личности
Форма обучения заочная**

Проверка на объем заимствований:

86 % авторского текста

Работа рекомендована к защите

«16» 01 2024 г.

Зав. кафедрой ППИО и ПМ

 Корнеева Н.Ю.

Выполнил:

Студент группы ЗФ-309-187-2-2
Гарькуша Мария Владимировна

Научный руководитель:

д.п.н., профессор
Савченков Алексей Викторович

Челябинск
2024

СОДЕРЖАНИЕ

| | |
|---|-----|
| ВВЕДЕНИЕ..... | 3 |
| ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К РАЗВИТИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ..... | 10 |
| 1.1 Понятия компьютерной и игровой зависимости подростков..... | 10 |
| 1.2 Стадии развития и причины компьютерной и игровой зависимости подростков..... | 26 |
| 1.3 Особенности личностной идентичности подростков..... | 48 |
| Выводы по первой главе..... | 60 |
| ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К РАЗВИТИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ | 64 |
| 2.1 Диагностика компьютерной и игровой зависимости подростков..... | 64 |
| 2.2 Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность» | 67 |
| 2.3 Оценка эффективности Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»..... | 97 |
| Выводы по второй главе | 99 |
| ЗАКЛЮЧЕНИЕ | 103 |
| СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ | 110 |
| ПРИЛОЖЕНИЕ | 117 |

ВВЕДЕНИЕ

Актуальность исследования. Последние десятилетия компьютер и Интернет стали мощными средовыми факторами, под влиянием которых происходит формирование личности современных детей и подростков. Новые информационные технологии сегодня выступают не только в качестве средств передачи, обработки и хранения информации, но на их основе создаётся особая социокультурная среда со своим специфическим содержанием (А.Е. Войскунский, М.С. Иванов, О.К. Тихомиров, А.Г. Шмелев и др.).

В настоящее время существует ряд исследований, доказывающих положительный эффект от взаимодействия с компьютером. Компьютер выступает как средство эмоциональной разрядки (Е.Е. Лысенко, О.К. Тихомиров, Ю.В. Фомичева); способствует развитию творческого мышления (Ю.В. Фомичева); помогает овладевать новыми знаниями, логическими операциями, способами манипулирования с предметами и символами (О.К. Тихомиров). Однако чрезмерное использование компьютера может приводить и к негативным последствиям, затрагивающим все уровни структуры личности подростка (А.Е. Войскунский, Л.И. Шакирова). В связи с этим отмечается и отрицательное влияние компьютера на физическое здоровье подростка (Д.Д. Бушман, Дж.Б. Фанк, Л.И. Шакирова), на отношение к школе и успеваемость (А.Г. Шмелёв, С.А. Шапкин), на поведение (О.Н. Арестова, Л.Н. Бабанин, Ю.М. Евстигнеева), на отношение к деньгам (М.С. Иванов). Не случайно, поэтому, психологи, педагоги и родители бьют тревогу по поводу фактов чрезмерного увлечения детьми и подростками работой на компьютере.

Имеется ряд исследований, в которых анализируются факторы риска развития компьютерной и игровой зависимости у подростков. В качестве основного фактора возникновения компьютерной и игровой зависимости

рассматриваются психологические особенности пубертатного периода: высокая сензитивность к любым внешним влияниям, перестройка ранее сложившихся психологических структур, изменения в формировании нравственных представлений и социальных установок (А.Ю. Акопов, Я.И. Гишинский, Е.В. Змановская, И.С. Кон, Ц.П. Короленко, А.Е. Личко). Эти особенности могут выступать как объективные предпосылки для появления такой формы аддиктивного поведения, как компьютерная и игровая зависимость.

В качестве факторов, предрасполагающих к развитию аддиктивного поведения, А.Ю. Акопов, Е.В. Змановская, И.С. Кон и др. выделяют внешние социальные условия (макросоциальные факторы), внутренние наследственно-биологические предпосылки, внутриличностные причины. Одна из распространенных причин, появляющаяся у подростка благодаря компьютеру, возможность удовлетворить свои потребности в общении, в творчестве, в достижении, в реализации и развитии своих личностных качеств (В.Д.Менделевич, В.В. Шабалина). Кроме того, в исследованиях В.В. Барцалкиной, Т.В. Дуденковой, Ю.Н. Мураткиной, Л.Н. Юрьевой и др. авторов была показана связь между предрасположенностью к компьютерной и игровой зависимости подростков и особенностями воспитания в семье. К этим особенностям относятся высокий уровень семейной тревоги, преобладание таких стилей воспитания, как авторитарный и гиперопекаемый.

Проведенный нами анализ исследований по проблеме компьютерной и игровой зависимости детей подросткового возраста позволил выявить противоречие между потребностью образовательной практики в предупреждении и сокращении компьютерной и игровой зависимости подростков и недостаточным количеством методик и программ для реализации этого коррекционного процесса.

Противоречие позволило определить проблему настоящего исследования: какие мероприятия должны быть в программе психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков, чтобы она была эффективна?

Тема диссертации: «Личностная идентичность подростков, склонных к развитию компьютерной и игровой зависимости».

Цель исследования: теоретически обосновать, разработать и апробировать Программу групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»

Объект исследования: психолого-педагогические особенности развития детей подросткового возраста.

Предмет исследования: личностная идентичность подростков, склонных к развитию компьютерной и игровой зависимости.

Гипотеза исследования: если развивать личностную сферу подростков, информационную культуру, повышать уровень ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, создавать условия для реализации творческого потенциала и способностей подростков к самоанализу и саморегуляции, то это позволит снизить уровень компьютерной и игровой зависимости.

Задачи исследования:

1. Изучить понятия компьютерной и игровой зависимости подростков, а также механизмы ее возникновения и стадии развития.
2. Рассмотреть причины и специфику проявления компьютерной зависимости у подростков.
3. Произвести диагностику компьютерной и игровой зависимости подростков.

4. Разработать и апробировать программу групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».

5. Оценить эффективность Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».

Теоретико-методологическая основа исследования:

1. Базовые положения психологической теории деятельности и психологии развития (Ананьев Б.Г., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Ломов Б.Ф., Обухова Л.Ф., Рубинштейн С.Л., Теплов Б.М., Эльконин Д.Б.).

2. Исследования закономерностей формирования личности и характера в подростковом возрасте (Божович Л.И., Выготский Л.С., Леонтьев А.Н., Личко А.Е., Толстых Н.Н., Фельдштейн Д.И., Эриксон Э., Эльконин Д.Б. и др.).

3. Исследования, посвященные изучению психологических детерминант зависимого поведения (Алехин А.Н., Барцалкина В.В., Битенский В.С, Ежов И.В., Зайцев В.В., Иванов Д.А., Кулаков С.А., Личко А.Е., Локтева В.А., Малыгин В.Л., Менделевич В.Д., Москаленко В.Д., Петровский В.А., Пятницкая И.Н., Сирота Н.А., Шабанов И.Д., Шайдулина А.Ф., Ялтонский В.М.).

4. Исследования психологических факторов риска интернет-зависимости (Войскунский А.Е., Егоров А.Ю., Литвиненко О.В., Лоскутова В.А., Рыбников В.Ю., Рыбалтович Д.Г., Чудова Н.В.).

Положения, выносимые на защиту:

1. Компьютерная и или игровая зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми.

2. Компьютерная и / или игровая зависимость выступают одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуются стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения.

3. Стимулирование развития личностной сферы подростков, развитие у подростков информационной культуры, степени ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, становление и реализация творческого потенциала и способностей подростков к самоанализу и саморегуляции позволяет сократить и предотвратить развитие компьютерной и игровой зависимости у подростков.

Научная новизна. Разработана и апробирована Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»

Теоретическая значимость исследования определяется тем, что результаты позволяют расширить и углубить научные представления о проблеме компьютерной и игровой зависимости детей подросткового возраста.

Практическая значимость исследования заключается в разработке Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Материалы исследования могут быть использованы психологами в образовательных организациях при работе с подростками.

Для решения поставленных задач исследования использовался комплекс следующих методов исследования:

1. Теоретические: анализ психолого-педагогической литературы и методической литературы, интерпретация, обобщение опыта

педагогической деятельности по проблеме компьютерной и игровой зависимости детей подросткового возраста.

2. Эмпирические: психолого-педагогический эксперимент (констатирующий, формирующий, контрольный этапы), наблюдение, тестирование.

3. Методы количественной и качественной обработки данных.

Экспериментальная база исследования: Коммунальное государственное учреждение «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Этапы экспериментальной работы. Исследование проводилось в 4 этапа:

1 этап (декабрь 2020 г. – февраль 2021 г.). На этом этапе проанализированы основные положения научной психолого-педагогической и методической литературы по проблеме развития социального интеллекта детей старшего дошкольного возраста.

2 этап (март 2022 г. - сентябрь 2022 г.). На этом этапе была произведена диагностика компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3 этап (сентябрь 2022 г. - май 2023 г.) На данном этапе разработана и реализована Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность» на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

4 этап (май 2023 г. – ноябрь 2023 г.). На данном этапе была определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»; проанализированы и обобщены полученные данные экспериментальной работы, произведено текстовое оформление материалов исследования, сформулированы выводы.

Апробация результатов исследования. Основные результаты диссертационного исследования были представлены на научно-практических конференциях, проходящих в Профессионально-педагогическом институте Южно-Уральского государственного гуманитарно-педагогического университета: III Международная педагогическая конференция «Профессия, что всем дает начало: роль педагога в современном образовании». Челябинск, 31 января – 08 апреля 2023 года

Структура работы: работа состоит из введения, двух глав, заключения, списка использованных источников, приложения. Работа изложена на 116 страницах, в число которых входит 5 рисунка, 1 приложение. Список использованных источников содержит 74 наименований.

ГЛАВА 1 ТЕОРЕТИЧЕСКИЕ АСПЕКТЫ ФОРМИРОВАНИЯ ЛИЧНОСТНОЙ ИДЕНТИЧНОСТИ ПОДРОСТКОВ, СКЛОННЫХ К РАЗВИТИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

1.1 Понятия компьютерной и игровой зависимости подростков

Научный интерес к изучению компьютерной зависимости и Интернет-зависимости возник более 20 лет назад, однако официальной статистики, учитывающей распространенность данной зависимости, до сих пор не существует. Диагноз «компьютерная зависимость» отсутствует в официальной классификации болезней и многие ученые, занимающиеся проблемами психических расстройств, до сих пор отказываются признавать новый вид зависимости.

Вместе с тем, в 2008 году впервые в мире компьютерная зависимость была официально признана болезнью в Китае, где еще в 2004 году был создан первый реабилитационный центр по лечению компьютерной зависимости в Пекине. Открыты специализированные клиники и центры также в США (2009 г.) и в Азии (Южной Корее, Тайланде, Вьетнаме), консультативная и профилактическая работа с клиентами-аддиктами осуществляется во многих других странах. Зарубежные и отечественные исследования деятельности людей в Интернете появились за много лет до массового использования Интернета [15].

Впервые о компьютерной зависимости заговорили в начале 80-х годов американские ученые. Первое и наиболее тщательное исследование зависимости от компьютера было проведено в 1980-х годах английским психологом М. Шоттон с участием более 100 проявляющих зависимость от компьютера профессиональных программистов и профессионально работающих с компьютерами любителей [28].

Исследования Интернет-зависимости начинаются с работы американского клинического психолога Кимберли Янг, которая в 1994

году разработала первый опросник на выявление Интернет-зависимости и с его помощью выявила 400 аддиктов из 500 опрошенных. В 1995 году психиатр Иван Голдберг впервые описал это расстройство, используя критерии расстройств, связанных со злоупотреблением психоактивных веществ. Позднее свои диагностические методики предложили М. Гриффитс, Дж. Грохол, Дж. Сулер и др. Их исследования и по настоящий день являются источником информации о феномене компьютерной зависимости и Интернет - зависимости.

В 1995-1999 гг. были созданы исследовательские и консультативно-диагностические службы по данной проблематике. В 1998-1999 годах опубликованы первые монографии (К. Янг, Д. Гринфилд, К. Сурратт) [18]. С конца 1998 г. в Америке Интернет-аддикция оказалась фактически 20 легализована как отрасль исследований и сфера оказания людям практической психологической помощи.

В России изучение зависимости от Интернета и компьютера осуществляется с 2000 года и связано, прежде всего, с именами ученых А.Е. Войскунского, А.В. Котлярова, А.Ю. Егорова, В.А. Буровой (Лоскутовой) перу которых принадлежат многие научные труды по данной проблеме. В России феноменом Интернет-зависимости с 2005-го года занимаются психологи проекта «Omega Gnosis XXI». Интернет-зависимости посвящено большое количество диссертационных исследований, например, в работе А.Н. Аладышкиной дан социально-стратификационный анализ современного Интернет-сообщества, И.Г. Опарина осуществила социально-философский анализ места Интернета в современном обществе, работы Г.С. Чучковой, Т.Ж. Бальжировой, А.С. Биккулова посвящены проблеме Интернет-коммуникации [15].

Влияние компьютерных игр на подростков, индивидуально-психологические особенности молодых геймеров, сама специфика

компьютерных игр освещаются в исследованиях И.В. Колотиловой и Л.П. Тимофеевой. В Республике Казахстан проблеме компьютерной зависимости так же уделяется внимание. Исследование Л.И. Шакирова посвящено изучению психологических аспектов влияния компьютерных игр агрессивного содержания на мотивационную и эмоционально-волевую сферу подростков, а также на их психофизиологические особенности. Ф.А. Саглам разработала и апробировала педагогические условия коррекции Интернет-аддикции у подростков. Д.Д. Калимуллин исследовал возможности Интернет-сообществ как фактора социокультурной интеграции лиц с ограниченными возможностями, И.С. Шевченко выявила факторы, детерминирующие вариативность самопрезентации в Интернет-общении. В некоторых психологических исследованиях основное внимание направлено на изучение личности аддикта (зависимого) и ведущих мотивов приобщения к аддикции, причем в качестве объектов исследования преимущественно рассматриваются лица юношеского и зрелого возрастов. Например, А.Е. Жичкина исследовала взаимосвязь социальной идентичности и поведения в Интернете пользователей юношеского возраста. Е.А. Югова в своем исследовании, опираясь на позицию А.Е. Личко и М. Форверга, согласно которой приоритетом педагогической профилактики аддиктивного поведения является личностно-ориентированный подход, выявила педагогические условия деятельности образовательных учреждений по профилактике аддиктивного поведения учащихся, в работе рассмотрены только наркотическая аддикция и токсикомания подростков [22].

Социально-психологические особенности Интернет-коммуникации изучены Е.П. Белинской, которая рассмотрела социальные корни возникновения Интернет-аддикции, при этом особо отмечая атмосферу семьи как фактора возникновения Интернет-аддикции.

Исследование медицинской направленности В.А. Лоскутовой посвящено изучению клинических аспектов Интернет-зависимости. Е.В. Янко исследовал закономерности влияния школьной дезадаптации на формирование аддиктивного поведения у подростков и определил на этой основе формы профилактики аддиктивного поведения, связанного со злоупотреблением подростками алкогольсодержащими веществами.

Диссертационное исследование О.М. Овчинникова направлено на выявление способов педагогической профилактики аддиктивного поведения подростков – потенциальных потребителей психоактивных веществ. О.Ю. Калиниченко осуществила системный анализ социальных и психологических факторов риска формирования аддиктивного поведения в подростковом и юношеском возрасте [55].

Среди работ, посвященных манипулированию сознанием в системе виртуальной реальности, необходимо выделить исследование А.Е. Войскунского, который поднимает вопрос психологического статуса виртуальной реальности и потенциальной связанности ее с проблематикой измененных состояний. Основные признаки компьютерной зависимости, методы ее преодоления раскрываются в исследованиях А. В. Котлярова.

Теоретический анализ литературы выявил недостаточное количество педагогических исследований, связанных с коррекцией поведенческих аддикций, в частности, компьютерной зависимости у подростков группы риска. Среди научных мероприятий, проведенных в нашей стране по данной проблематике, особо значим состоявшийся в 2009 году научный симпозиум «Интернет-зависимость: психологическая природа и динамика развития» с участием отечественных психиатров, психологов, социологов и дистантных зарубежных участников, по материалам которого издан первый в России сборник по Интернет-зависимости [15].

В июле 2012 года состоялся круглый стол на тему «Дети Сети - будущее в «паутине», инициированный Российским агентством международной информации РИА Новости, на который были приглашены представители компьютерных компаний, психологи, педагоги, руководители Московского городского родительского комитета, Русской школьной библиотечной ассоциации и др.

Для обозначения компьютерной зависимости используется так же синонимичное понятие «компьютерная аддикция». Наиболее распространённое понятие «компьютерная зависимость» – это патологическое пристрастие человека к работе или проведению времени за компьютером [58].

Однако, для определения компьютерной зависимости выбор единственного критерия времени, проведенного за компьютером, не совсем некорректен, так как почти всех программистов и специалистов, по долгу службы постоянно работающих на компьютере, придется признать зависимыми. Но это далеко от истины. Поэтому психологи пришли к выводу, что зависимый от компьютера человек - прежде всего тот, кто проводит слишком много времени за компьютером не по делу, и при этом осознанно (или неосознанно) вредит своему здоровью.

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов человека, отказ от других видов деятельности [11]. Специалисты относят подобный вид зависимости к специфической эмоциональной зависимости, вызванной техническими средствами [37].

Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а в дальнейшем чаще всего совсем прекращается индивидуально-личностное развитие. Компьютерную зависимость также рассматривают как психологическую невозможность совладать с желанием насытиться новой информацией [30].

Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игровая компьютерная зависимость, которые также связаны с проведением длительного времени за компьютером. Компьютерной зависимости подвержены от 1 до 5% населения. Это могут быть пристрастия к занятиям за компьютером (играм, программированию); к азартным Интернет - играм, аукционам или совершению Интернет - покупок; навязчивый поиск информации в Сети. Еще один вид подобной зависимости называется кибер-коммуникативной - это зависимость от общения в чатах, форумах, на конференциях [18].

В настоящее время существует две противоположные точки зрения на понимание зависимости от компьютера (прежде всего речь идет об Интернете). Одни считают, что зависимое от компьютера поведение соответствует физиологической зависимости (наркомании), и предполагают, что некоторые пользователи могут продемонстрировать глубоко зависимое поведение, вплоть до патологии, требующей лечения. Следовательно, компьютерная зависимость – феномен, требующий серьезного научного исследования и признания как заболевания. По мнению многих авторов (И. Голдберг, Р. Дэвис, Л. Холмс) более

правильным с точки зрения международных классификаций болезней будет использование термина патологическое использование компьютера по аналогии с обозначением поведенческих расстройств, таких как патологическая склонность к азартным играм.

Необходимо также развести понятия компьютерная зависимость и патологическое использование компьютера. Патологическое использование – скорее симптом, характеризующий не только данное расстройство, но входящий в картину других расстройств, например, социопатического расстройства личности в качестве своеобразного компенсаторного образования, одного из способов сравнительно безопасного и социально-приемлемого отреагирования агрессии. Однако впоследствии существует опасность преобразования инструментов отреагирования в источник зависимости.

Кроме того, «патологическое использование компьютера» может рассматриваться в качестве промежуточной стадии между нормой и сформировавшейся зависимостью. Противники концепции зависимости утверждают, что чрезмерность в использовании компьютера существует только в очень узком контексте, например, азартные компьютерные игры или переписка по электронной почте и в социальных сетях, и что эта зависимость является результатом других уже существующих психических расстройств. Это преобладающая точка зрения характерна для американских ученых. По их мнению, все объясняется размытостью границ между зависимостью от компьютера и других более конкретных аддикций. То есть не существует одной компьютерной зависимости, а есть несколько «маленьких»: зависимость от социальных сетей, зависимость от шопинга через Интернет, зависимость от информационной перегрузки, зависимость от компьютерных игр. Причем каждая из этих зависимостей уже в том или ином виде существует вне виртуальности.

Часть исследователей рассматривают зависимость от компьютера как временное явление, которое человек со временем перерастает (П. Митчел, М. Шоттон).

Многие специалисты считают, если компьютерная зависимость будет впоследствии признана заболеванием, то число действительно зависимых от компьютера людей будет значительно меньше, чем это представляется сейчас. Тогда как людей со сверхценным отношением к компьютеру действительно немало. Наверное, почти любое человеческое увлечение в своих крайних формах позволяет говорить о развитии психологической зависимости. Говоря о соотношении компьютерной и Интернет-зависимости, К. Янг считает, что компьютерная зависимость является составляющей частью Интернет-зависимости, что нашло отражение в ее типологии Интернет-зависимости.

Немецкий ученый О. Зеemann и его сотрудники полагают уместным разделять зависимость от Интернета и зависимость от компьютеров: применение Интернета связано у многих наблюдавшихся ими людей с ощущениями «глобального жилища, свободы и безграничности», а это, по их мнению, отлично от ощущений, привычных для пользователей компьютеров. Как считает А.Е. Войскунский, данная точка зрения весьма спорна: многие квалифицированные программисты воспринимают свою работу с компьютером (вне зависимости от того, подключен он к Интернету или не подключен) как свободное конструирование нового безграничного мира, лишённого некоторых ограничений привычного физического мира. Тем самым самоощущение у двух разновидностей потенциальных аддиктов может частично пересекаться, так что оснований для разделения двух разновидностей зависимости пока нет [28].

Вместе с тем необходимо отметить, что в настоящее время почти все новые поколения сотовых телефонов имеют полноценный доступ в

Интернет и тем самым у Интернет-аддиктов появилось новое средство для реализации своих пристрастий, большой популярностью у молодежи пользуются смартфоны и iPhone. И это один из спорных моментов включения Интернет-зависимости в компьютерную зависимость, так как возникает вопрос о разграничении проявления Интернет-зависимости и телефонной аддикции. Можно конечно предположить, что для Интернет-аддикта компьютерная зависимость все-таки будет первоначальной. Однако многие увлекаются Интернетом только благодаря возможностям телефона.

А.Ю. Егоров, приводя результаты исследования других авторов, все же приходит к мысли, что Интернет-зависимость самодостаточна. И компьютер не объект зависимости, а средство реализации. В таком случае компьютерная зависимость – комплекс нескольких зависимостей, реализующих себя через компьютер. М. Шоттон рассматривает зависимость от компьютера через его программные возможности, исключая возможности компьютера как средства развлечения. Для развития компьютерной зависимости обычно используются несколько возможностей виртуальной реальности, которые по-разному предлагают ее формы: компьютерные игры, Интернет, компьютер как профессия и цель жизни. Результатом погружения в виртуальную реальность является зависимость.

А.В. Котляров выделил три основные формы деятельности за компьютером, которые приводят к зависимости это:

- 1) зависимость от игр за компьютером (гейм-аддикция);
- 2) зависимость от сетевых действий (Интернет-аддикция);
- 3) зависимость от криминальных действий при помощи компьютера (хакинг и прочие варианты криминального программирования) [7].

В данном исследовании мы базируемся на представлении об Интернет - зависимости как составной части компьютерной зависимости, которая включает возможности использования компьютера как инструмента для решения прикладных задач, доступа к компьютерным играм и выхода в Интернет. Одна из первых типологий компьютерной зависимости, разработанная М. Шоттон (1989), включает три разновидности такой зависимости [45].

Первый тип, это «сетевики» (networkers): они оптимистичны и, по сравнению с другими типами зависимости, в наибольшей степени социально 27 активны и позитивно настроены к другим людям, имеют друзей, в том числе противоположного пола, поддерживают нормальные отношения с родителями. Компьютер для них - хобби.

Второй тип, это «рабочие» (workers) - самая малочисленная группа. Они владеют наиболее современными и дорогими компьютерами, хорошо учились и учатся. Процесс программирования у них четко спланирован, программы пишутся ими для достижения нужного результата. Для них характерна весьма строгая «рабочая этика» (неприемлемо «компьютерное пиратство»).

Третий тип, это «исследователи» (explorers) - самая многочисленная группа. Для них программирование – это скорее интеллектуальный вызов и одновременно развлечение. Они пишут сверхсложные программы, зачастую даже не доводя их до конца и принимаются за новые, более сложные.

Компьютерное пиратство и хакерство они приемлют, полагая их «честной игрой» против других программистов и/или администраторов вычислительных систем.

К социальным критериям жизненного преуспевания такие люди довольно равнодушны. Для «исследователей» компьютер - своего рода

партнер и друг, он одушевлен, с ним проще взаимодействовать, чем с людьми. Необходимо заметить, что «зависимые», по М. Шоттон, не являются зависимыми в принятом в настоящее время понимании, симптоматика данного расстройства полностью не раскрывается. Так, рассматриваемых программистов и пользователей компьютеров можно охарактеризовать лишь как субъектов с ограниченной сферой интересов, искренне увлеченных работой с компьютерами и в той или иной степени недооценивающих другие сферы жизни. Описание каждой группы включает в себя возраст, профессиональные и интеллектуальные особенности, личностные качества.

По настоящий день других содержательно разработанных типологий компьютерной зависимости нет. Более подробно изложены лишь типы Интернет – зависимости и классификация компьютерных игр. В монографии Л. Н. Юрьевой, Т. Ю. Больбот приводится типология компьютерной зависимости, которая фактически представляет из себя классификацию Интернет-зависимости, разработанной К. Янг, с добавлением еще одного типа - компьютерные игры:

- 1) навязчивый серфинг (путешествие в сети, поиск информации по базам данных и поисковым сайтам);
- 2) страсть к онлайн-биржевым торгам и азартным играм;
- 3) виртуальные знакомства;
- 4) компьютерные игры.

Большинство ученых компьютерную зависимость рассматривают как форму ухода от реальности, восполнение виртуальностью всего того, чего не хватает или что травмирует в реальной жизни.

А.В. Котляров предлагает рассматривать виртуальную реальность как особое дополнительное пространство, возникающее в жизни человека, использующего компьютер. Она позволяет создать на месте обычной

реальности новую, сконструированную по заказу. Виртуальная реальность как «промежуточное» психологическое «пространство», имитирует те же действия и чувства человека, которые он может испытывать в физической реальности [47].

При этом, чем больше у человека проблем в простой реальности, тем привлекательнее для него оказывается искусственный мир. Реальная жизнь наполнена конфликтами и разочарованиями, трудностями выстраивания отношений с разными людьми, жизненными неудачами и горькими потерями. Поэтому именно подросткам, еще не научившимся существовать во взрослом жестком мире кажется, что компьютер, виртуальная жизнь - идеальный выход [46].

Вместе с тем, перемещая свои отношения и способы получения радости в придуманную действительность, человек усугубляет проблемы во внешнем мире. Новая реальность формируется независимо от желаний человека и занимает в его жизни тем больше места, чем больше он взаимодействует с компьютером. И, как только человек перестаёт использовать компьютер как вспомогательный инструмент, и полностью перемещает свои цели и интересы в виртуальную реальность, она становится для него основным пространством, в котором проходит жизнь.

Как отмечает А.В. Котляров, началом для этого процесса является признание виртуальной реальности основой своей жизни, единственным достойным местом для своей реализации. Параллельно снижается значение обычной реальности. Как только человек теряет активность, становится потребителем виртуальной реальности, а не её исследователем и творцом, он становится зависимым. Всё, что человеку недоставало в жизни, он может «построить» в виртуальном мире, перенести в него фантазии о своей успешности, возможностях, власти, силе, сексе. Он может изменить свои воспоминания и возместить недостаток родительской

любви, общения, близости, неудовлетворённость своими возможностями, ролями, их оценкой.

Чаще всего компьютер и соответствующий ему виртуальный мир становится местом для спасения, ухода от ответственности, компенсации жизненных неудач и взаимоотношений. Виртуальная реальность предоставляет все возможности для того, чтобы быть тем, кем хочется, и проявлять свои эмоции без контроля и оценки со стороны. У человека стираются препятствия для достижения своих целей, ему не надо развивать в себе новые способности, получать новый опыт, всё это виртуальная реальность даст ему автоматически, по требованию.

Таким образом, виртуальное пространство освобождает человека от необходимости изменяться во взаимоотношениях с людьми. Он примеряет на себя возможные роли и способы «виртуального поведения», выбирая те, которые позволяют ничего не менять в реальной жизни.

В зависимости от того, какие цели человек помещает в виртуальную реальность, зависимость может иметь различные внешние проявления:

1. Виртуальные отношения связаны с ограничениями выбора в отношениях и любви в обычной жизни. Они проявляются заменой реальных отношений и секса виртуальным общением в Интернете.

2. Виртуальные взаимодействия с людьми связаны с ограничениями выбора во взаимоотношениях в обычной жизни. Это результат неверно выбранной цели или проблем со способом её представления. Проявляется заменой реальных взаимодействий виртуальными (общение в чатах).

3. Виртуальные действия связаны с ограничением выбора в действиях и проявляются заменой реальных поступков виртуальными (азартные сетевые игры, зависимость от интерактивных аукционов и бирж в Интернете, компьютерные игры, информационная перегрузка) [23].

Виртуальная зависимость предоставляет следующие возможности:

1. Возможность сокрытия любого проявления жизни, что обеспечивается, прежде всего, за счёт анонимности (сокрытия своего имени, права на изменения пола). Если человек остаётся неизвестным, он автоматически освобождает себя от ответственности за свои действия. Анонимность предоставляют все службы виртуальной реальности и Интернет, и компьютерные игры. Ещё одна возможность – сокрытие реальных переживаний, эмоций и демонстрация отсутствующих переживаний. Соблазнительной кажется возможность демонстрировать чувства, которых нет, и «исследовать результат, обогащая свои представления и возможности». Осенью 2012 года с целью ужесточения правил борьбы с порнографией, педофилией и клеветой депутаты Госдумы из недавно созданного комитета по СМИ предложили сделать обязательной регистрацию в социальных сетях: каждый входящий в Сеть должен будет предъявить свой паспорт. Новый законопроект является очень полемичным и вызвал острую дискуссию среди наших сограждан. По мнению Р. Гаттарова, члена комитета Совета Федерации по науке, образованию, культуре и информационной политике, в данный момент «паспортизация» сетевой жизни невозможна: «Механизм, который предложен, решит часть проблем, но технически это невозможно».

2. Возможность изменения роли. Так человек сразу получает не только анонимность имени, но и «новую» жизнь, пол, возраст, социальный статус, внешность с самостоятельно выбранной привлекательностью (что является особенно ценным для ребенка в подростковом возрасте). Новая роль - следствие неудовлетворённости тем, как достигается жизненная цель. Основная особенность конструирования виртуальной личности - это возможность почти абсолютного управления впечатлением о себе.

3. Возможность замены действий игрой. Потребность в игре - абсолютно нормальная человеческая потребность, естественный способ

освоения мира и достижения цели. У каждого она есть и удовлетворяется в реальной жизни, одним из способов включения игры в собственную жизнь может стать компьютерная игра.

4. Возможность изменения мира вокруг себя, конструирования другой реальности. Имеется в виду замена всей реальности, начиная от окружающего мира, общества, социума. Замена объективной реальности виртуальным миром вызвана потребностью полностью «отстраниться» от жизни и её проблем, избавиться от душевного дискомфорта. Этот радикальный способ в основном предоставляют компьютерные игры, которые создают совершенно иной мир.

Компьютерная зависимость может проявляться в социализированной или индивидуализированной формах. Социализированная форма зависимости отличается поддержанием социальных контактов с помощью совместных игр, сетевого общения. Эта форма зависимости менее пагубна в своем влиянии на психику человека, чем индивидуализированная форма, поскольку социальное окружение не дает полностью оторваться от реальности и «уйти» в виртуальный мир.

Люди, подверженные компьютерной зависимости, отличаются от людей, адекватно относящихся к компьютеру. При зависимости деятельность за компьютером независимо от форм зависимости (игра, Интернет, криминальное использование компьютера), по А. В. Котлярову [41], приобретает следующий характер:

1. Главная жизненная цель человека, которой служат действия за компьютером, расположена в виртуальной реальности.

2. Действия за компьютером, направленные на достижение цели, предпочитают аналогичным действиям в жизни. Происходит замена реальных отношений, семьи и друзей виртуальными.

3. Действия за компьютером сопровождаются более выраженными положительными эмоциями в сравнении с действиями вне компьютера. Возникновение негативной реакции при незапланированном завершении этих действий: тревога, раздражительность; навязчивые размышления, фантазии и воспоминания о том, что связано с действиями за компьютером; двигательное возбуждение, неусидчивость; нарушения сна, аппетита; нарушение способности выполнять действия, не связанные с компьютером; исчезновение негативной реакции при возобновлении деятельности за компьютером.

4. Повторение действий за компьютером чаще, чем было задумано. Неспособность контролировать время этих действий.

5. Действия за компьютером и все, что их обеспечивает, занимают место других действий (вне компьютера) с ущербом для последних. Возрастание продолжительности действий, необходимой для удовлетворения, за счет других сторон жизни. Удовлетворенность снижается, если продолжительность действий не возрастает.

6. Вне действий с компьютером человек остается мысленно погруженным в виртуальную реальность.

7. Лживость относительно времени действий с его преуменьшением или полным сокрытием.

8. Безуспешные попытки или мысли ограничить действия за компьютером, чувство вины.

9. Возникновение проблем со здоровьем, на работе, в семье и в финансах из-за этих действий, при этом проблемы игнорируются, усугубляются, но действия продолжаются.

1.2 Стадии развития и причины компьютерной и игровой зависимости подростков

Все аддиктивные расстройства, к которым и относится компьютерная и игровая зависимость, имеют общие психологические механизмы.

А.В. Котляров сформулировал общий механизм формирования поведенческих зависимостей, включающий два базовых компонента:

1. Диссоциация внутренней реальности (расщепление, разделение). Этот компонент связан с тем, каким образом человек переживает отдельность самого себя, собственное своеобразие. Нарушения восприятия своей уникальности берут начало с того времени, когда человек отрицает часть самого себя. Это та область его внутренней или внешней реальности, которая по тем или иным причинам оказывается для него неприемлема, дискомфортна. Возникает так называемая диссоциация, разделение самого себя на «Я» и «не Я», что уменьшает проявления дискомфорта, боли. Такой механизм формируется с детства с целью выжить, обеспечить свою сохранность. Например, отторгается отсутствие любви со стороны родителей, болезни, унижающие оценки и т.п. В результате человек теряет контакт с той частью реальности, которую отвергает.

2. Изоляция внутренней реальности. На пути сближения с другими людьми человек рано или поздно осознаёт, что он имеет свою собственную уникальность, миссию, которую нельзя разделить ни с кем, что может в дальнейшем привести его к одиночеству [34]. Для избегания одиночества человек пытается приобрести общность с другим человеком, слиться с ним и передать свою реальность во власть этому человеку. И, в конечном счете, это приводит к разрушению собственной уникальности, уничтожается собственная реальность. В процессе слияния и диссоциации человек лишается настоящих отношений, он следует навязанным

требованиям. Всё, что человек получает - ощущение потери, одиночество, изоляцию. Он начинает искать, что могло бы заполнить эту пустоту и чаще всего использует психоактивное вещество или зависимое поведение.

По мнению М. Шоттон, психологический механизм возникновения эффектов зависимости от компьютера у подростков, относящихся к нему как к «конкуренту», проявляется в стремлении доминировать в личных отношениях, в общественной жизни и в социальной сфере при постоянно возникающих неудачах в реализации этого стремления [13].

Это побуждает некоторых молодых людей с высокоразвитыми интеллектуальными способностями и недостаточно развитым социальным интеллектом (под ним можно понимать все, что помогает в отношениях с другими людьми: эмоциональность, контактность, понимание собеседника, эмпатийность, умение слушать, доверительность, готовность и умение «раскрыться» в беседе и т.д.) осуществлять выбор в пользу отторжения многого из того, что традиционно относится к социальной сфере, и приводит к поглощенности новыми технологиями, в первую очередь связанными с применением компьютеров.

Освоение новых информационных технологий воспринимается как определенный интеллектуальный вызов, на что расходуется немало времени и усилий. Так же это может восприниматься не только в качестве вызова, но и как доказательство собственной умственной полноценности. В этом случае, можно рассматривать компьютер как средство для самоутверждения.

В результате зависимые люди от компьютера достигают прогнозируемого успеха, в отличие от проблематичных, непредсказуемых и негарантированных успехов во взаимоотношениях с другими людьми. Соответственно интересы постепенно перемещаются в ту область, которая дается легче и приводит к прогнозируемым позитивным результатам.

В итоге социальная сторона жизни, насыщенная возможными неудачами, начинает вызывать все меньше интереса, и на основе стремления к самоутверждению, самоуважению и получению положительных эмоций формируется та или иная форма зависимости - в данном случае от компьютера. В свою очередь, подростки группы риска, как правило, не могут похвастаться хорошей успеваемостью в школе, более того, им приходится постоянно выслушивать от учителей, родителей, опекунов и других взрослых комментарии об их неполноценности, неспособности учиться. В этом случае компьютер рассматривается также как средство самоутверждения детей группы риска в виртуальном мире.

Среди психологических механизмов, лежащих в основе аддикции, выделяют «опыт потока» - особое состояние поглощенности деятельностью, при котором ожидаемый результат этой деятельности отходит в сознании человека на задний план и само действие занимает все внимание. Это состояние сопровождается интенсивными положительными эмоциями, что приводит к «заикливаю» на процессе взаимодействия с компьютером, и в дальнейшем к уходу от действительности, «бегству» от нее в виртуальный мир [30].

М.С. Иванов считает, что существует два основных психологических механизма образования игровой компьютерной зависимости: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого [46].

Основа механизма ухода от реальности основана на естественном стремлении человека избавиться от разного рода проблем и неприятностей, связанных с повседневной жизнью. Ролевая компьютерная игра - это простой и доступный способ моделирования другого мира или таких жизненных ситуаций, в которых человек никогда не был и не будет в реальности. Это простой способ пожить в другой жизни, где нет проблем и

хлопот, не надо ходить на нелюбимую работу, думать как заработать деньги на жизнь и решать как собственные проблемы, так и проблемы домочадцев. И если на первых этапах зависимости ролевые компьютерные игры служат средством снятия стрессов, снижения уровня депрессии, т.е. своего рода служат терапевтическим методом, то в дальнейшем люди начинают злоупотреблять этим способом ухода от реальности, теряют чувство меры, играя длительное время. Вследствие этого возникает опасность не временного, а полного отрешения от реальности, образование очень сильной психологической зависимости от компьютера.

Механизм образования зависимости основан на бессознательной потребности в принятии роли. После того, как человек один или несколько раз поиграл в компьютерную игру, он понимает, что его компьютерный герой и сам виртуальный мир позволяют удовлетворить те потребности человека, которые не удовлетворены в реальной жизни, а именно, его уважают, с ним считаются и т.п. Далее, чем больше человек играет, тем больше он начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще больше притягивает человека к ролевой компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни.

Игра превращается в средство компенсации жизненных проблем, личность начинает реализовываться в игровом мире, а не в реальном. Безусловно, это влечет ряд серьезных проблем в развитии личности, в формировании самосознания и самооценки, а также высших сфер структуры личности, которые являются новообразованиями подросткового возраста. Эти механизмы всегда работают одновременно, но один из них может превосходить другой по силе влияния на формирование зависимости.

Оба механизма основаны на процессе компенсации негативных жизненных переживаний и отождествлению себя с вымышленными

персонажами виртуальных миров, а, следовательно, есть основания предположить, что они не будут работать, если человек полностью удовлетворен своей жизнью и считает себя счастливым. В развитии любой формы зависимости имеются общие закономерности.

Как утверждает К. Янг, бегство в виртуальную зависимость Интернета - процесс стадийный:

- 1) знакомство и заинтересованность Интернетом новыми возможностями (engagement);
- 2) интернет замещает значимые стороны жизни (substitution);
- 3) можно говорить собственно о бегстве (escape) [28].

Для Дж. Грохола [14] феномен зависимости от Интернета есть стадия освоения информационных технологий и, в частности, Интернета.

На первой стадии - стадии «очарования» (enchantment) у новичка проявляются поведенческие реакции, которые могут быть восприняты как психологическая зависимость. Естественное избавление от возможной зависимости происходит на стадии «разочарования» (disillusionment), за которой следует стадия «сбалансированности» (balance). Такие же стадии проходит и квалифицированный пользователь Интернета, когда принимается за освоение нового для себя сетевого ресурса.

По мнению В.А. Буровой, развитие Интернет-зависимости начинается с фиксации на аддиктивном агенте – Интернете, а далее проходит следующие стадии:

- 1) формирование аддикции;
- 2) развитие аддикции;
- 3) удерживание аддикции [44].

А.В. Котляров определил, что развитие Интернет-аддикции и игровой зависимости проходит через три стадии:

- 1) выбор привлекательного варианта виртуальной реальности;

- 2) перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости;
- 3) стадия стабилизации [43].

Рассмотрим перечисленные стадии становления рассматриваемых аддиктивных расстройств более подробно.

1. Выбор привлекательного варианта виртуальной реальности. Человек использует различные службы Интернета или перебирает компьютерные игры с целью выбора той, которая предлагает наиболее подходящую виртуальную реальность. Он участвует в различных видах взаимодействия (чаты, конференции и т.д.) на различную тематику, пробует общаться с различными партнерами в различных ролях или знакомится с компьютерными играми, играет в различные их виды. Его задача – установить опытным путем, какой вариант виртуального общения лучше всего компенсирует недостаток общения в реальной жизни или какая игра, наиболее успешно избавляет от дискомфорта в жизни. После выхода из Интернета периодически возникает желание вернуться в сеть, проверить электронную почту, новости любимых сайтов или по окончании игры периодически возникает желание вернуться к ней, как к тому, что доставляет удовольствие. Человек формирует стиль взаимодействия в сети и начинает пользоваться ею или играть с самостоятельной целью, не имеющей места в реальности, стремится к конкретным эмоциям. Но пока еще нет постоянной потребности в виртуальной реальности, в настоящем мире существуют более важные цели.

2. Перенос цели в виртуальную реальность, ограничение выбора и формирование зависимости. Когда серфер (геймер) определяет самую подходящую для взаимодействия виртуальную реальность, он переносит в неё свою цель. Время сетевого общения (игры) резко возрастает, выбор ограничивается и формируется зависимость. Увеличивается количество

партнёров, время и интенсивность общения или игры. Общение в сети предпочитается обычному общению в реальном мире независимо от того, какой предмет обсуждается. Серфер (геймер) заполняет свой внутренний мир виртуальной реальностью, перестаёт отличать её от истинной действительности, и постепенно утрачивает способность взаимодействовать в настоящей жизни.

3. Стадия стабилизации. Через некоторое время конкретное взаимодействие в виртуальной реальности исчерпывается, виртуальная реальность осваивается, цель игры достигается и перестаёт «увлекать». Сетевая деятельность (игровая деятельность) угасает и зависимость становится менее выраженной. Серфер (геймер) возвращается в реальность, правда без особого энтузиазма. Потребность вернуться к виртуальным взаимодействиям сохраняется в «спящей форме». Однако предпочтение виртуальной реальности остаётся, серфер (геймер) ищет новый, подходящий вариант, особенно в ситуациях кризисного, стрессового характера.

При появлении новых «заманчивых» тем и собеседников в виртуальной реальности или игр зависимость активизируется. М.С. Иванов описал динамику развития компьютерной зависимости, разделив её на четыре стадии.

Стадия легкой увлеченности характеризуется целенаправленным стремлением к компьютерной деятельности, происходит процесс адаптации.

Затем на стадии увлеченности наступает период резкого роста, быстрого формирования зависимости. Основным признаком является появление в иерархии потребностей новой потребности, которая принимает систематический характер - воссоздавать виртуальную реальность.

Стадия зависимости характеризуется сдвигом потребности в виртуальной реальности на нижний уровень пирамиды потребностей А. Маслоу, интернализацией локуса контроля, изменением самооценки и самосознания. Величина зависимости на этой стадии достигает максимума и зависит от индивидуальных особенностей личности и факторов среды.

Далее сила зависимости на определенный промежуток времени остается устойчивой, а затем на стадии привязанности идет спад и зависимость фиксируется на определенном уровне, где остается устойчивой в течение длительного времени [44].

Следовательно, при рассмотрении формирования психологической зависимости от компьютерных игр следует учитывать ее специфику - резкое уменьшение величины зависимости после прохождения «максимума», в связи с чем игровую зависимость нельзя в полной мере сравнивать с другими формами зависимостей.

По мнению специалистов психоневрологического центра Д.Е. Зайцева, стадии формирования Интернет - зависимости и зависимости от игр за компьютером похожи на стадии привязки к наркотикам, у больных при лечении происходит своеобразная «ломка», а после лечения обязательно требуется реабилитация и ресоциализация [11]:

На первой стадии наступает легкий разлад. Из-за увлечения «новой игрой» человек теряет интерес ко всему остальному. Постепенно идет отдаление от родственников и друзей, а реально проведенное время за компьютером скрывается.

Вторая стадия характеризуется резким нарастанием проблем. Насильственное отлучение от компьютера у человека вызывает ощущения, подобные мукам наркомана. Затормаживается внимание, снижается трудоспособность, появляются навязчивые идеи, нарушается сон (а иногда происходит полный отказ от сна), возрастает потребность в стимуляторах

–кофе, сигаретах, алкоголю и даже наркотиках. К психическим расстройствам добавляются головная боль, перепады давления, ломота в костях.

Третья стадия - социальная дезадаптация. Пользователь уже не может получить удовольствия от виртуального общения и от компьютерной игры, но все также постоянно «висит» в сети или играет. Очень часто он впадает в депрессию, что приводит к серьезным конфликтам на работе, учебе и в семье. Сильные, волевые личности еще могут попытаться переключить свое внимание на что-то иное, например, влюбиться, найти другую работу. Более слабым ничего не остается, кроме как обратиться за помощью к специалистам.

Ранее нами отмечалось, что подростковый возраст является одним из самых неблагоприятных периодов в плане компьютерной зависимости. В нашем исследовании мы уделяем пристальное внимание детям - подросткам из группы риска, которые еще больше подвержены формированию аддиктивного поведения.

Особенное беспокойство, в связи с заявленной темой, вызывают подростки, которые, уже владеют большей возможностью самостоятельного рассредотачивания собственного времени, планирования досуга и общения, наименее нуждаются в опеке со стороны родителей или лишены родительского внимания вообще. С другой стороны, подростковый возраст сопряжен с большей требовательностью со стороны взрослых к деятельности подростков, к их личным проявлениям и поведению.

В этом возрасте в межличностном общении дети реализуют не только групповые интересы, но и пробуют самоутвердиться. Большую опасность компьютерная зависимость представляет для подростков «группы риска».

В психолого-педагогической практике рассматривается понятие «дети группы риска», в которую традиционно включают детей из неблагополучных семей, детей с отклоняющимся поведением, учащихся с проблемами в обучении и развитии, а также детей с хроническими заболеваниями и инвалидов.

Учитывая признаки, входящие в понятие «дети и подростки группы риска», применяется следующее определение: это лица, находящиеся в критической ситуации или в неблагоприятных условиях для жизни, испытывающие те или иные формы социальной и психолого-педагогической дезадаптации, проявляющие различные формы асоциального поведения (конфликтности, агрессивности, субкомпенсаторных реакций, порочных проявлений и правонарушений), а также дети и подростки с отклонениями в развитии, не имеющие резко выраженной психопатологической характеристики; дети с ограниченными возможностями физического развития или с хроническими заболеваниями; дети, оставшиеся без попечения родителей в силу разных обстоятельств; дети из неблагополучных, асоциальных семей; подростки из семей, нуждающихся в социально-экономической и социально-психологической помощи и поддержке [44].

В.Е. Летунова выделяет следующую группу факторов риска:

- 1) медико-биологические (группы здоровья, наследственные причины, врожденные свойства, нарушение в психическом и физическом развитии, условия рождения ребенка, заболевания матери и ее образ жизни, травмы внутриутробного развития);
- 2) социально-экономические (многодетные и неполные семьи, несовершеннолетние родители, безработные семьи, семьи, ведущие аморальный образ жизни; неприспособленность к жизни в обществе: бегство, бродяжничество, безделье,

воровство, мошенничество, драки, убийства, попытки суицида, агрессивное поведение, употребление спиртных напитков, наркотиков);

- 3) психологические (отчуждение от социальной среды, неприятие себя, невротические реакции, нарушение общения с окружающими, эмоциональная неустойчивость, неуспех в деятельности, неуспех в социальной адаптации, трудности общения, взаимодействия со сверстниками и взрослыми);
- 4) педагогические (несоответствие содержания программ образовательного учреждения и условий обучения детей их психофизиологическим особенностям, темпа психического развития детей и темпа обучения, преобладание отрицательных оценок, неуверенность в деятельности, отсутствие интересов к учению, закрытость для положительного опыта, несоответствие образу школьника) [9].

Большинство детей попадает в группу риска в подростковом возрасте. Поэтому специалистам, работающим с такими детьми, необходимо знать их психологические особенности. Подростковый возраст – это возраст очень быстрых качественных изменений в анатомии и физиологии. Он совпадает с периодом полового созревания. В организме ребенка происходят серьезные гормональные перестройки, ускоряются темпы роста, развиваются репродуктивные органы, увеличивается мышечная и жировая масса тела. В ходе перестройки организма подростка может возникнуть чувство тревоги, повышенная возбудимость, депрессия.

Из-за интенсивного роста конечностей многие подростки чувствуют себя неуклюжими и неловкими, появляется обеспокоенность и недовольство внешним видом, телом. Все это может привести к большим

изменениям в психике подростка [137]. С точки зрения внутренних психологических предпосылок ключевой является проблема интереса.

Выделяются четыре вида наиболее ярких интересов подростка - доминант (Л.С. Выготский):

- 1) эгоцентрическая доминанта - интерес к собственной личности;
- 2) доминанта дали – установка на большие масштабы, которые для него более субъективно приемлемы, чем ближайшие, сегодняшние, например, стремление охватить Интернет-сообщество;
- 3) доминанта усилия - тяга подростков к сопротивлению, преодолению, к волевым напряжениям, которые иногда проявляются в упрямстве, хулиганстве, борьбе против авторитетов, протесте и т.д.;
- 4) доминанта к романтике - стремление к неизвестному, рискованному, к приключениям, к героизму.

Для подросткового возраста характерны следующие признаки: чувство взрослости, возникновение трудностей в отношении со взрослыми, негативизм, упрямство, потребность к группированию, переоценка нравственных ценностей, устойчивые «автономные» моральные взгляды, становление Я-идентичности, безразличие к оценке их успехов, уверенность в том, что все самое интересное происходит вне школы. Подростки начинают вести дневники, тайные тетради, в которых они свободно выражают свои мысли и чувства. Появляются особые детские компании (поиски друга, который может понять), что приводит к возникновению неформальных подростковых сообществ [45].

Подростки группы риска, кроме перечисленных признаков, характеризуются трудностями во взаимоотношениях с окружающим людьми, поверхностностью чувств, иждивенчеством, привычкой жить по

указке других, нарушениями в сфере самосознания (от переживания вседозволенности до ущербности), трудностями в овладении учебными материалами, проявлениями грубого нарушения дисциплины (бродяжничество, воровство, различными формами делинквентного поведения). В отношениях с взрослыми у них проявляются переживание своей ненужности, утраты своей ценности и ценности другого человека [17].

Смысл жизни и ценностные ориентации у детей группы риска отличаются по многим проявлениям от смысла жизни и ценностных ориентации у детей, воспитывающихся в нормальных условиях. Реализация ценностей у группы риска осуществляется путем самоутверждения в том, что кажется особенно важным, проявления независимости и смелости граничащей с нарушением закона, а также путем принятия особой жизненной позиции в обществе; для входящих в данную группу подростков характерна пассивность в их достижении. Более того, в ценностный ряд подростков и старших юношей группы риска не входят такие качества, как честность, ответственность, терпимость, чуткость. Они уверены в том, что от них ничего не зависит, и поэтому всегда ищут себе покровителей, их интересует не общественное признание деятельности, а лишь собственный статус в обществе.

В связи с этим, особенностью подростков группы риска является переживание одиночества и беспомощности (такое состояние подростка, когда он не может справиться со своей проблемой сам, не получает и не может попросить помощи у других или находится в дискомфортном состоянии, например: невозможность изменить взаимоотношения с родителями, педагогами, сверстниками; невозможность принимать самостоятельные решения или делать вывод и т.п.); низкий уровень социального интеллекта, мешающий понимать общественные нормы,

правила, необходимость соответствовать им, находить себе подобных и свой круг общения; в связи с этим слабо развитое чувство ответственности за свои поступки; неуверенность в себе, низкая самооценка, отсутствие постоянных друзей и поддержки с их стороны; несформированность волевой сферы, отсутствие целеустремленности, направленной на будущую жизнь (целеустремленность, как правило, проявляется в достижении ближайших целей: получить желаемое, привлекательное и т.д.); отсюда несформированность жизненных планов, потребность в жизненных ценностях, связанных с удовлетворением самых насущных потребностей (в еде, одежде, жилище, развлечениях); низкая социальная активность или склонность к саморазрушающему типу поведения [64].

Исследование «Фонда Развития Интернет», проведенное Г.В. Солдатовой, О.С. Гостимской, Е.Ю. Кропалевой позволило определить круг потребностей, которые подростки, и подростки группы риска в том числе, удовлетворяют с помощью Интернета [19]. Среди них: потребность в автономии; потребность в самореализации и признании; потребность в признании и познании; удовлетворение социальной потребности в общении, в принадлежности к группе по интересам, в любви; потребность в обладании; познавательная потребность.

В результате использования Интернета возникает ощущение полного контроля и владения ситуацией, что удовлетворяет потребность в безопасности - одну из базовых в системе потребностей человека. В итоге социальное сиротство вполне может дополниться при определённом стечении обстоятельств и виртуальным. Человек в виртуальном мире, как отмечалось выше, сам по себе, независим, отчужден от общества, даже от близких контактов, однако имеет возможность трансформировать все 83 это в нечто принципиально новое, точно подходящее замыслу пользователя, удовлетворяющее его потребность убежать от реального

мира. Ведь суть виртуального мира именно в его пластичности и избирательной похожести на мир реальный. Это служит причиной своеобразного феномена «одинокства в сети» или «виртуального сиротства», когда человек становится искусственно самодостаточным, получая ответную реакцию на свои действия не от реальных людей, а от машины или, в лучшем случае, от такого же анонимного одиночки. Подростки быстро погружаются в виртуальный мир, им сложно ему сопротивляться, они не в силах оперировать психологическими механизмами защиты в полной мере [9].

Развитие патологического пристрастия к компьютеру у подростков группы риска на благодатной почве семейных проблем, личностных конфликтов, на основе других, весьма распространенных в среде подростков группы риска, зависимостей (никотиновая зависимость, алкоголизм, токсикомания) и генетической предрасположенности к зависимому поведению происходит быстрее. Если, в среднем, для формирования компьютерной зависимости требуется от полугода до года, то в случае проблемных подростков этот срок сокращается в несколько раз. Компьютерная зависимость способствует формированию целого ряда психологических проблем, которые усугубляют имеющиеся проблемы у подростков группы риска: конфликтное поведение, хронические депрессии, предпочтение виртуального пространства реальной жизни, трудности адаптации в социуме, потеря способности контролировать время пребывания за компьютером, возникновение чувства дискомфорта при отсутствии возможности использования Интернета. У подростков возникает иллюзия вседозволенности и безнаказанности. Это побуждает нарушать права человека, а иллюзия безнаказанности может иметь серьезные последствия в реальной жизни.

Таким образом, на основании теоретического анализа литературы по изучаемой проблематике и наблюдения за поведением подростков среди основных причин возникновения у них компьютерной зависимости можно назвать:

1. Психологическая травма (чаще всего это смерть, потеря близких и т.д.), трудные жизненные ситуации. Ребенок перестает ценить реальный мир, может не принимать окружающую действительность и избегать ее, либо окружающие могут не принимать ребенка в «свой круг».

2. Нарушение социальной адаптации. Отсутствие тёплых доверительных отношений и общения в семье, когда взрослые не уделяют должного внимания, не интересуются состоянием душевного мира ребенка и не принимают участия в жизни подростка. Ребенок начинает испытывать чувство одиночества, недостаток внимания и взаимопонимания со стороны близких людей и связанную с этим постоянную эмоциональную напряженность и тревогу. «Я настолько плох, что даже близкие люди меня не понимают». «Я просто бездарь, из меня ничего не получится». Все это способствует формированию у подростка пассивного стиля поведения, неадекватного восприятия себя, неспособность к взаимодействию с социальным пространством. По указанной причине может развиваться не только зависимость от компьютерных игр и развлечений, но и другие виды зависимости, а также различные формы отклонений в поведении.

3. Отсутствие у подростка серьезных увлечений, интересов, хобби и привязанностей при огромном количестве свободного времени и недостаточном контроле со стороны взрослых. Для детей компьютер и компьютерные игры - это вариант проведения досуга, который так захватывает ребенка, что он уходит от реальной жизни. Кроме того, желание ребенка быть «как все» его сверстники, следовать за их

увлечениями компьютером, может спровоцировать повышенное внимание к компьютерной деятельности.

4. Неумение подростка налаживать контакты с окружающими, трудности в общении, отсутствие друзей. Когда подросток слишком замкнут или боится быть непонятым, обычно он не может найти себе друзей по интересам и начинает активно искать друзей в Интернете. Препятствуют установлению дружеских привязанностей и такие сформировавшиеся черты характера как злобность, чрезмерная жадность, мстительность, обидчивость. Наличие видимого физического недостатка или внешняя несимпатичность также может являться барьером для установления контакта со сверстниками. В виртуальном же мире очень легко заводить "друзей" и общаться с большим количеством людей. Объяснить это легко, так в компьютерном мире для потенциальных собеседников можно придумать «красивый» личностный миф и выставить на своей странице в социальных сетях чужую фотографию или просто общаться анонимно. Отсутствие в большинстве случаев видимой реакции собеседника и его обратной оценки позволяет прочувствовать свою значимость. Можно обсуждать любые темы, а также вступать в группы по интересам. Всё это формирует острую потребность быть востребованным. При этом не дается никаких обязательств поддерживать общение с новым собеседником в дальнейшем. Эта приводит к пренебрежению личностными контактами в реальной жизни [35].

5. Неуверенность в себе и в своих силах, подростковые комплексы, скрытая или явная неудовлетворенность окружающим миром и невозможность самовыражения. В реальной жизни подросток может иметь не очень хорошую успеваемость, чувствовать себя уязвимым и испытывать высокую тревожность, считая, что люди относятся к нему враждебно. В то время как в компьютерном мире, он - главный герой, на вершине успеха,

победитель, властитель, первый разрушитель (или созидатель), он может все и он сам устанавливает правила. Далее, чем больше он играет, тем больше начинает чувствовать контраст между «им реальным» и «им виртуальным», что еще сильнее притягивает его к компьютерной игре и отстраняет от реальной жизни.

А.В. Котляров выделяет следующие аспекты компьютерной зависимости, которые определяют причины выбора виртуальной реальности вместо реальной, являющимися первопричинами и для подростков из группы риска: возможность сокрытия любого проявления жизни (подростки придумывает легенды о своей жизни, о своем детстве, которые многие даже и не помнят, в компьютерных играх и в сетях можно по желанию менять свой пол, возраст, внешние характеристики и т.д.), изменения роли (выбор роли смелого, сильного, могущественного, независимого и бессмертного), замены действий игрой с любым понравившемся ярким и красочным сюжетом, изменения мира вокруг себя (подросток в этот непростой период своей жизни сталкивается с эмоционально дискомфортной средой: конфликты в семье или с воспитателями, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д. В результате он попытается изменить ее доступными ему способами, один из таких способов - смена реального мира на виртуальный, подстроенного под себя), конструирования другой реальности (в виртуальной реальности возможно воплощение своих мечт, достижение любых целей, и для этого есть все средства и возможности) [77].

В.Л. Малыгин, Н.С. Хомерики и др. факторам риска формирования компьютерной зависимости добавляют личностные особенности подростков: склонность к поиску новых ощущений, агрессивность и тревожность, асоциальные копинг-стратегии, эмоциональная

отчужденность, низкая коммуникативная компетентность и др., которые являются характерными чертами для детей группы риска [89].

Кроме того, среди важных факторов формирования компьютерной зависимости выделяют такие свойства характера как повышенная обидчивость, ранимость, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем.

Ряд авторов считают, что существует так называемый зависимый тип личности и люди, имеющие такой тип, попадают в группу риска, в том числе и риска формирования компьютерной зависимости. К чертам зависимой личности относятся: крайняя несамостоятельность, не умение отказать, сказать «нет» из-за страха быть отвергнутым другими людьми, ранимость критикой или неодобрением, не желание брать на себя ответственность и принимать решения, и как следствие сильное подчинение значимым людям. Все это характеризует пассивную жизненную позицию, когда человек отказывается первым вступать в контакт с окружающими и самостоятельно принимать решения. Перечисленные черты зависимой личности совпадают с описанными выше характеристиками подростков из группы риска.

Многие компьютерные игры могут быть познавательными, а в Интернете можно прочесть много полезной и интересной информации. Проблемы возникают тогда когда время, проводимое за компьютером, превосходит допустимые пределы, соответствующие возрастным нормам, и возникает патологическое пристрастие и необходимость находиться за компьютером все больше и больше времени. В дальнейшем, когда последствия компьютерной зависимости начинают проявляться в полной мере (страдает как физическое, так и психическое здоровье детей), она вызывает возмущение и осуждение со стороны окружающих, что еще

более углубляет конфликт, а, следовательно, усиливает пристрастие к проведению времени за компьютером.

Подросток может даже и не замечать как увлечение компьютером становится лидирующим, сужается круг иных интересов. Подростку становится трудно находить общий язык и общие темы с воспитателями, сверстниками и другими людьми. Заинтересованность и эмоциональное оживление в беседе возникает лишь при затрагивании компьютерной темы, ребенок может подолгу рассказывать о новой компьютерной игре, о возможностях, открывающихся при работе с компьютером [41]. Общение с реальными сверстниками ограничивается, они начинают делиться, прежде всего, по признаку наличия компьютера.

Р.Ф. Теперик обращает внимание на то, что при Интернетзависимости проявляются нарушения общения в виде нарушения его эмоционального компонента, снижения способности улавливать эмоциональное состояние партнера и снижения способности распознавать невербальные аспекты коммуникации.

Выявлены такие особенности эмоциональной сферы Интернетзависимых, как трудности аффективной регуляции, повышенный уровень алекситимии. Западные исследования показывают, что у детей, проводящих за компьютером большую часть свободного времени, хуже сформированы социальные навыки, они испытывают трудности в выборе партнера, да и семейная их жизнь тоже осуществляется с трудом, усиливая горький опыт несемейного детства. Причина вполне понятна: неумение распознавать невербальные сигналы, считывать "скрытые послания", договариваться. У подростков, по своей воле прикованных к компьютеру, начинаются проблемы в обычной жизни. Они теряют чувство реальности и начинают транслировать сюжеты и действия игр на реальную жизнь. Игра особенно захватывает детей и подростков, которые болезненно ощущают

свою неуспешность, которых привлекает возможность избавиться от своих комплексов, получить сиюминутное удовольствие. Нарушается социальная адаптация, возникает чувство небольшой ценности как своей, так и чужой жизни. На фоне социальной дезадаптации и углубления в мир виртуальной реальности могут появиться повышенная агрессивность (увлечение агрессивными компьютерными играми: «стрелялки-убивалки» или «войнушки») и асоциальное поведение.

Наиболее выражено негативное влияние компьютерной зависимости на социальные качества подростка: дружелюбие, открытость, желание общения, чувство сострадания, альтруизм. У ребенка наблюдается эмоциональная незрелость, замкнутость, неспособность к сопереживанию, психологический инфантилизм - не умение брать на себя ответственность, контролировать свои поступки.

Проблема компьютерной зависимости - это еще и проблема доверия. Подростка, лишённого родительского тепла, очень часто обманывали или предавали (в его понимании), и он будет стараться избегать повторения драмы, поэтому будет выбирать те отношения, и лучше виртуальные, которые точно застрахуют его от подобных эмоциональных потерь. Испытывая сложности в выражении своих эмоций в контактах с близкими и сверстниками, подросток старается искать более безопасный, опосредованный способ взаимодействия со средой, например, через Интернет. Интернет-среда служит также средством самозащиты от плохого настроения, чувства боли и унижения. В виртуальном пространстве ребенок получает возможность своеобразной самореализации, проживания позитивных эмоций (азарта, радости, чувства превосходства над соперником), ощущения чувства уверенности в себе, изменения самооценки [27].

Так, подростки с заниженной самооценкой находят в компьютере понимающего собеседника и друга, а также возможность преуспеть в компьютерной жизни. Для подростков с завышенной самооценкой важно достижение результата при минимуме усилий. Вследствие этого подросток пытается жить в другом мире - виртуальном, где все возможно, все дозволено, где он сам устанавливает правила игры. Он находит в виртуальном мире отдушину и считает свое пребывание в сети и успехи в компьютерной игре способом самоутверждения.

К. Янг, признавая возможности Интернета как идеального исследовательского инструмента, подчеркивает, что у подростков часто появляются проблемы с учебой, так как они посещают не относящиеся к делу сайты, часами болтают в чатах, беседуют со знакомыми и играют в интерактивные игры вместо занятий. У них появляются проблемы с выполнением домашних заданий в силу невозможности самостоятельно выйти из сети. Возникает инфантильный стиль отношения к проблемам, поверхностное отношение к познавательной информации [44]. Излишняя увлеченность компьютером может иметь отрицательные последствия и для физического здоровья.

Итак, можно сделать вывод о том, что подростки, в силу возрастных психолого-педагогических особенностей, наиболее уязвимы и легче становятся компьютерными аддиктами. У детей группы риска имеется множество особенностей личности и поведения, которые затрудняют их социальную адаптацию, а виртуальный мир позволяет подросткам удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни и служит вариантом замены жестокой реальности.

Наиболее привлекательными из многочисленных функций компьютера для подростка являются компьютерные игры и возможность дистанцированного общения, а также серфинг в Интернете, зачастую не

имеющий конкретную цель. Получается, что компьютер с одной стороны становится другом, который помогает переживать неприятности или вообще отгораживает от них монитором и щелканьем мышки, с другой же стороны, он становится незаменимым, необходимым, сверхценным. Изменить современную ситуацию всеобщей компьютеризации уже невозможно, да и не нужно. Использование компьютера не всегда приводит к развитию зависимости, для этого требуются определенные черты характера, особенности онтогенеза. Но, как и любая человеческая деятельность, работа за компьютером должна быть безопасной. В ситуации возникновения компьютерной зависимости у подростков необходима целенаправленная коррекционная работа по снижению этой зависимости.

1.3 Особенности личностной идентичности подростков

Рассмотрение категории идентичности как фундаментального научного понятия мы находим у Э. Эриксона, которому по праву принадлежит первенство в разработке структурно-динамических характеристик идентичности. Вера в значимость своего существования и стойкость в отношении некоторых принципов, осознание внутренних убеждений, жизненных ориентиров как непосредственное узнавание, связанное с чувством гордости и удовлетворенности, составляют идентичность.

Индивидуальное ядро идентичности тесно связано с общественной культурой и формируется в условиях социального влияния. Эриксон выделял одновременное существование двух точек зрения, на пересечении которых формируется идентичность: непосредственное восприятие индивидом своей длящейся самоидентичности и восприятие того факта, что другие люди воспринимают эту самоидентичность.

Таким образом, идентичность включает в себя два базовых уровня: личностная (совокупность индивидуальных черт и характеристик, отличающихся относительным постоянством) и социальная (переживание принадлежности к социальной общности, группе) идентичность [23].

Сегодня, по словам Р. Бернса, человек стремится различать, с одной стороны, те роли, которые принимает на себя, взаимодействуя с другими людьми, а с другой — то, каким он считает себя на самом деле и что иногда называют подлинным Я или идентичностью личности [13]. Таким образом, первой структурной дифференциацией идентичности является выделение Я социального и Я персонального (личностного).

Обращаясь к проблеме идентичности, Э. Фромм выделял в построении «образа Я» две взаимодополняющие тенденции: индивидуализацию (как дифференциация личности от других людей, природы и материального мира) и отождествление (как объединение с социальными нормами, ценностями, идеями). В результате действия первой тенденции развивается персональная идентичность, а вторая ведет к формированию социальной идентичности. Противоречия, порождаемые взаимодействием персональной и социальной идентичностей, становятся как источником развития личности, так и причиной ее невротизации и сферой оказания психологической помощи [23].

Персональная идентичность — последовательность и целостность целей, мотивов, смысложизненных ориентаций и самосознания личности.

Социальная идентичность — последовательность и целостность системы социальных ролей, норм, позволяющих дифференцировать индивидов по их групповой принадлежности и общественному статусу.

В структуре идентичности подростка Р. Стренг выделила четыре основных аспекта Я:

1) общий (основной) аспект Я как представления о себе, своих способностях и ролях во внешнем мире;

2) временной аспект Я, который объединяет и регулирует прошлые и текущие переживания, временные ощущения, например, от сегодняшней неудачи;

3) социальный аспект Я как представления подростка о том, что о нем думают другие люди; представления о социальных оценках меняют взгляды подростка на самого себя [22].

Таким образом, мы можем выделить в пространстве построения идентичности четыре универсальных структурных измерения: ось «персональная — социальная идентичность»; ось «реальное — идеальное Я», ось построения компонентов идентичности (телесная, этническая, профессиональная и пр.); ось временной перспективы личности – рисунок 1.

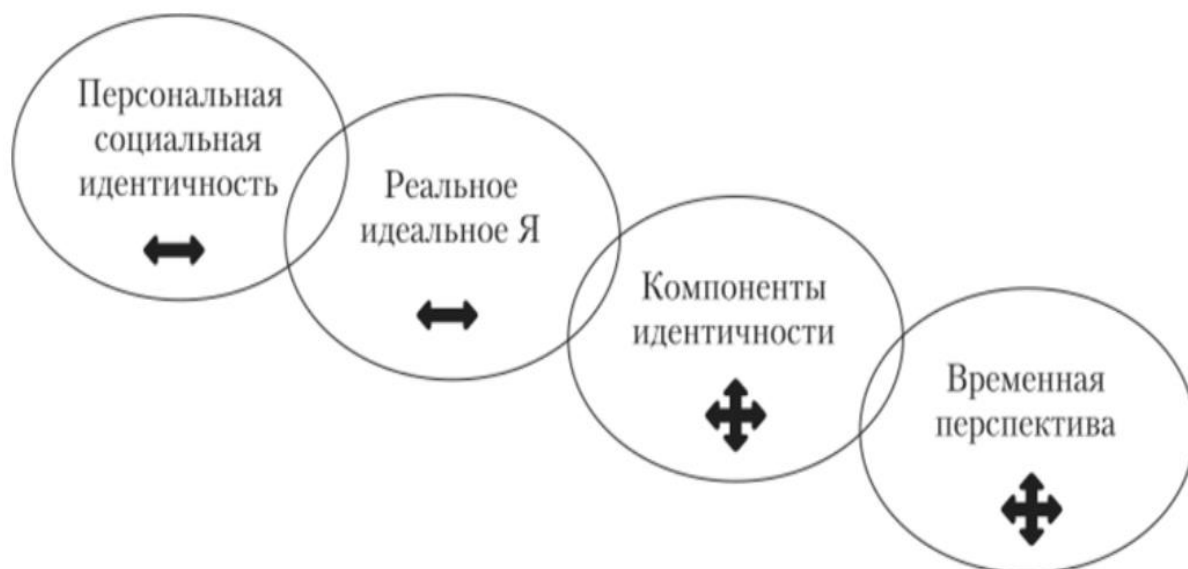


Рисунок 1 – Четыре универсальных структурных измерения идентичности

Личная идентичность осознается как субъективное содержание Я, тогда как социальная идентичность трактуется в диадах «Я — они», «Я —

мы». Подросток активно будет стремиться к выбору таких партнеров по взаимодействию, которые поддержат его взгляды на себя. Референтная группа должна обеспечивать стабильность и предсказуемость представлений подростка о самом себе. В целом даже простое членство в группе сверстников обеспечивает подростку чувство принадлежности и возможность удержания положительной идентичности.

Понятие «идентичность» позволяет рассматривать личность как динамическую структуру в противовес статичному «образу Я» или изолированной самооценке. Становление идентичности представляет собой процесс интеграции и дифференциации представлений о себе, которые складываются в уникальную структуру индивидуальности, порождающую чувство идентичности.

Согласно Эриксону центральной задачей развития в отрочестве является формирование адекватной, целостной идентичности, включающее выбор ценностей, убеждений и жизненных целей. Построение зрелой идентичности включает самоопределение в профессиональной, семейной, политической, религиозной и других сферах, которое последовательно осуществляется как апробирование ролей, выбор и принятие решений.

Идеи Эриксона получили развитие в трудах Джеймса Марсиа, утверждавшего, что критериями зрелой идентичности являются две переменные: переживание кризиса и обретение убеждений [41]. Кризис представляет собой осознанный выбор между вариантами развития, а убеждения отражают степень личного вклада индивида в принятие решений в отношении будущей жизни. Построение идентичности предполагает решение подростком задачи соотнесения и интеграции уже присвоенных ролей, навыков и ценностей с текущими достижениями,

сегодняшними идеалами существования, перспективами профессиональных и семейных ролей.

Статус идентичности (от лат. status — положение, состояние) — уровень развития идентичности субъекта по критериям прохождения кризиса и принятия на себя личных и социальных обязательств.

Кросскультурные исследования в США, Дании, Израиле и других странах показали наличие выделенных Марсиа статусов идентичности в разных культурах. Статус идентичности оказывает глубокое влияние на социальные ожидания, копинг-стратегии индивида, чувство самоуважения и моральные установки.

Копинг-стратегии — типичные, устойчивые способы, которыми индивид справляется с трудными, проблемными ситуациями.

Диффузная, или размытая, идентичность характерна для индивидов, которые не прошли через кризис и не взяли на себя обязательств. Это подростки, которые не включились в процесс переоценки, поиска и выбора альтернатив (в профессии, ценностях, религии и пр.). Диффузная идентичность является нормальной для младшего подросткового возраста и представляет собой первичный статус идентичности. Взрослея, подростки, как правило, стремятся разрешить проблемы идентичности самостоятельно или под давлением родителей, сверстников, социального окружения. Однако если подросток задерживается на этапе диффузной идентичности, Марсиа оценивает этот вариант развития как неблагоприятный.

Статус диффузии часто встречается у подростков из неблагополучных семей, где родители пренебрегали своими обязанностями, не интересовались детьми, или даже отвергали их. Отсутствие внутренней основы для построения идентичности наблюдается у подростков как следствие дисгармоничных семейных отношений,

нарушенной адаптации и неспособности интегрировать происходящие внутриличностные изменения. Отсутствие принятых решений, осознанных ценностей и присвоенного нравственного кодекса может привести старших подростков к рисковому поведению, включая алкоголизацию и наркотизацию. Это подростки, которым не достает мотивации, чтобы предпринять усилия в направлении поиска собственного Я, они вынуждены скрывать собственную неуверенность за маской апатии или безудержной жажды удовольствий, отрицая существование каких-либо проблем.

Сомнения в собственной этнической или профессиональной идентичности, ролевая спутанность и неуверенность в выборе жизненного пути приводят к формированию негативной идентичности. Подростки, которые не могут или еще не готовы вписаться в стандарты взросления, предлагаемые им обществом, стремятся уйти из ситуации выбора и принятия решений, выбирая простые (очевидные) способы бегства: прогулы в школе, побеги из дома, уходы с работы. Отдельные эпизоды определяют социальные оценки и запускается механизм формирования делинквентного подростка с диффузной идентичностью.

Делинквент (от лат. *delinquens* — правонарушитель) — субъект, чье отклоняющееся поведение в крайних проявлениях представляет собой уголовно наказуемые действия.

Второй статус идентичности — предрешенная, или преждевременная идентичность — связан с принятием индивидом внутренних обязательств (профессиональных, идеологических, дружеских и т.д.), но не в результате прохождения кризиса, а под влиянием чужих советов или родительского внушения. Типична ситуация принятия подростком решения, обусловленного профессиональными семейными ценностями или традициями, например, если он вырос в династии врачей. Предрешенная

идентичность формируется на основе сильной идентификации ребенка с родителями и эмоциональной зависимости от семьи, когда им автоматически присваиваются идеалы и жизненные планы родителей.

Выбор подростка определен заранее и потому проходит бесконфликтно, юноши и девушки в статусе предрешенности почти не испытывают тревоги, однако уровень их самоуважения чаще всего снижен. Их поведение отличается стабильностью и последовательностью, но не высокой инициативностью и решительностью. Для таких подростков характерно болезненное отделение от семьи. Чаще статус предрешенности обнаруживается у девушек или в культурах, которые не приветствуют кризис идентичности, а предлагают традиционную, достаточно ограниченную модель взросления.

Данные различных исследований, которые показали склонность подростков в статусе предрешенности к авторитарности и нетерпимости, конформизму и консерватизму, повышенной чувствительности к стрессогенным воздействиям, а также невротической зависимости от семьи, приводит Д. Шэффер. Такие подростки стремятся к чувству защищенности и поддержки, исходящим от значимых других или от знакомой обстановки. Основная стратегия поведения таких подростков — избегание, которое может замедлять психическое развитие, так как подросток избегает любой новой обстановки, изменений или ситуаций неопределенности [79].

Статус идентичности, типичный для подростков, активно исследующих варианты развития, но еще не сделавших окончательный выбор, получил название «мораторий». Мораторий, или отсрочка, может быть связан с переживанием актуального нормативного кризиса или затягиванием процесса самоопределения до тех пор, пока внешние факторы не продиктуют вынужденных действий. Подростки в статусе

моратория не готовы принять окончательное решение, но и чужой выбор их не устраивает, они заняты поиском себя. Доминирующими эмоциями таких подростков являются тревога и чувство неудовлетворенности. Борьба с конфликтующими ценностями и альтернативами, обеспокоенность собственным будущим часто ведут к конфликтности подростков, негативизму и непостоянству. Подростки в статусе моратория даже испытывают больший страх смерти, чем их сверстники в остальных трех статусах.

Мораторий психологический — этап развития личности, связанный с временным отказом самоопределения в различных областях и принятия жизненно важных решений при одновременной рефлексивной работе над своим Я.

Отношения с родителями носят двойственный, противоречивый характер любви и ненависти, зависимости и сепарации. Семьи подростков, застрявших на этапе моратория, часто реализуют либеральный стиль воспитания, и подростки во многом предоставлены самим себе. Они проявляют высокий уровень конфликтности с властью и сомневаются в тех выборах, которые уже совершили, например, в выборе учебного заведения или профессиональной специализации.

Вместе с тем период моратория — верный путь к обретению зрелой идентичности, формированию аутентичных убеждений и ясных целей. Экспериментируя, собирая информацию и пробуя себя в разных ролях, подросток обретает реальную возможность понять себя, сделать профессиональный выбор, принять политические и религиозные убеждения, определиться с полоролевыми предпочтениями. Обычно этап моратория молодые люди проходят в конце отрочества или в начале юности, нередко под воздействием обучения в высшем учебном заведении, когда стимулирующее социальное окружение заставляет их осмысленно

подойти к своим убеждениям и выбору профессии. Правда, надо отметить, что колледж или университет предлагают обстановку более благоприятную для развития мужской идентичности, но и многие девушки конструктивно используют этот период своего развития. Период моратория Дж. Марсиа оценивает как принципиально необходимый этап достижения идентичности.

Зрелая идентичность достигается индивидом, который прошел через кризис и принял осмысленное решение относительно жизненного пути. Основным выбором, который должны сделать подростки, — профессиональный. Тщательная оценка альтернатив и самостоятельный поиск формируют высокую мотивацию достижений, уверенность и активную жизненную позицию. Юноши и девушки с достигнутой идентичностью обладают, по мнению Марсиа, внутренней психической цельностью и здоровым потенциалом социальной адаптации. Осмысленность выбора и убежденность в правильности решений способствуют стабильности самоотношения и принятию своих возможностей и ограничений.

Семейные, детско-родительские отношения и в целом межличностные отношения молодых людей, достигших идентичности, отличаются гармоничностью и устойчивостью. Положительный эмоциональный фон, отсутствие страха оказаться изгоем, типичного для статуса диффузии или аффективной напряженности, характерной для моратория, позволяют молодым людям строить продуктивные отношения с окружающими.

Цели, которые ставит перед собой молодой человек в статусе зрелой идентичности, отличаются реалистичностью и основываются на сформулированных и принятых для себя нравственных принципах. И хотя индивиды, находящиеся на данной стадии, не застрахованы ни от

тревожности, ни от психической патологии, по мнению большинства исследователей, этот статус наиболее благоприятен в развитии личности.

Статус идентичности может не совпадать относительно различных сторон жизни: подросток может одновременно находиться в статусе *предрешенное*TM в связи с самоопределением в религиозных убеждениях, в статусе моратория относительно профессионального выбора и в статусе диффузии касательно супружеских отношений. В пределах подросткового возраста немногие юноши и девушки достигают идентичности, ограниченные семейным и школьным опытом. Становясь старше, все больше молодых людей достигает статуса зрелой идентичности.

Механизмы развития идентичности и самосознания в отрочестве. В русле концепции символического интеракционизма развитие идентичности рассматривал Ч. Кули, предложивший теорию «зеркального Я», согласно которой представления о себе формируются в тесной связи с представлениями о восприятии индивида окружающими. Это восприятие окружающих включает в себя три составляющих: представления о том, каким меня считают окружающие, представление о том, как меня оценивают окружающие, и самооценку в связи с этими мнениями окружающих. Таким образом, в соответствии с теорией Ч. Кули, представления о себе зеркально отражают оценки окружающих, которые интериоризируются и интегрируются в целостную идентичность [43].

В свою очередь, Дж. Мид определял механизмами развития идентичности *интерсубъективное взаимодействие* и *социальный опыт*, осуществляемые в форме речевого общения («лингвистического акта»), *игры (play)* и *коллективной игры (game)*. Общим механизмом формирования Я является включение «особого другого» и его реакций на поведение индивида в представлениях личности о себе. Социальную и персональную идентичности Дж. Мид разграничивает, вводя понятия «I»

— импульсивное Я и «те» — нормативное Я. Импульсивное Я — источник творчества, индивидуальности, неповторимости личности, тогда как нормативное Я обеспечивает принятие социальных правил и групповых норм. Другое пространство дифференциации идентичности — это разделение осознаваемой (суждения о себе) и неосознаваемой (бессознательно усвоенные нормы) идентичности.

Поддержание позитивной целостной идентичности во многом определяется условиями социального окружения и способностью индивида к таким моделям адаптивного поведения, как «толерантность к неопределенности», «ролевая гибкость».

Основываясь на теории социального познания, Х. Тэджфел определяет механизмами достижения идентичности социальную категоризацию и социальную идентификацию. Социальная категоризация представляет собой ранжирование социального окружения на основе личностных смыслов. Социальная идентификация — включение личностью себя в определенную социальную категорию (самоотнесение).

Наконец, чрезвычайно важно выделение Э. Фроммом механизмов индивидуализации как обособления человека от других людей и от окружения в целом и самоотождествления с социальными стандартами, ценностями и целями, направленного на единение с окружающим миром и преодоление одиночества. Единство этих разнонаправленных механизмов позволяет личности выстроить целостную идентичность, расширяя пути самореализации.

Размытая, слабая идентичность в отрочестве может стать причиной возникновения соматических симптомов тревожности или таких нервных расстройств, связанных с низкой самооценкой и нарушенной телесной идентичностью, как анорексия и булимия. Зарубежные авторы не раз экспериментально подтверждали, что употребление наркотиков или

ранняя беременность могут быть вызваны желанием повысить свою самооценку [79).

Возникновение депрессивных состояний, тревожности и психического напряжения часто связано с тем, что подростки со слабой идентичностью и низкой самооценкой создают по механизму компенсации, обманчивый образ собственного Я и поддерживают этот мифический образ. Однако такой способ преодоления чувства собственной малозначимости чрезвычайно энергозатратен, требует постоянного напряжения и борьбы с самим собой, что в конечном итоге приводит к нервному срыву. Подростку оказывается не просто изображать уверенного в себе, жизнерадостного, общительного человека, когда его обуревают сомнения, пессимизм и каждое социальное действие требует колоссальных усилий. Зависимость от критики и неуверенность в себе связаны с некомпетентностью подростка и дезорганизованностью его поведения. Негативное отношение со стороны окружающих служит для подростка подтверждением его «никчемности» и круг замыкается.

В классической отечественной психологии проблема формирования личности в отрочестве рассматривалась преимущественно как построение самосознания. Основным механизмом этого процесса является самодетерминация, понимаемая как внутреннее самоопределение, возникающее во взаимодействии с другими. Так, С. Л. Рубинштейн определял самодетерминацию как осознанное преломление внешних, социальных условий субъектом, а К. А. Абульхапова-Славская подчеркивала, что, будучи включенным во множество систем отношений, человек субъективно воссоздает через эти отношения свою целостность. Развитие самосознания подростка Л. И. Божович тесно связывала с механизмом самоопределения, выступающим как потребность в формировании смысловой системы представлений о себе и о мире.

Продуктивный анализ взаимосвязи личности и мира предлагает Л. Я. Дорфман в концепции метаиндивидуального мира. Мир индивидуальности и мир бытия диалектически связаны между собой, а в подростковом возрасте эта взаимосвязь начинает осознаваться. Мир, проникая в индивидуальность, диктует ей свои требования, ожидания и нормы, а личность проецирует свои качества на мир [22]. Индивидуальности подростка присущи такие качества, как автономность, полнезависимость, интернальный локус, тогда как влияние значимых компонентов окружения задает траектории конформизма, групповой идентичности, полнезависимости и экстернальности.

Выводы по первой главе

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов человека, отказ от других видов деятельности. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а в дальнейшем чаще всего совсем прекращается индивидуально-личностное развитие.

Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игровая

компьютерная зависимость, которые также связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Существует два основных психологических механизма образования игровой компьютерной зависимости: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого.

Особенное беспокойство, в связи с заявленной темой, вызывают подростки, которые, уже владеют большей возможностью самостоятельного рассредотачивания собственного времени, планирования досуга и общения, наименее нуждаются в опеке со стороны родителей или лишены родительского внимания вообще. С другой стороны, подростковый возраст сопряжен с большей требовательностью со стороны взрослых к деятельности подростков, к их личным проявлениям и поведению.

Выделяют следующие аспекты компьютерной зависимости, которые определяют причины выбора виртуальной реальности вместо реальной, являющимися первопричинами для подростков: возможность сокрытия любого проявления жизни (подростки придумывает легенды о своей жизни, о своем детстве, которые многие даже и не помнят, в компьютерных играх и в сетях можно по желанию менять свой пол, возраст, внешние характеристики и т.д.), изменения роли (выбор роли смелого, сильного, могущественного, независимого и бессмертного), замены действий игрой с любым понравившемся ярким и красочным сюжетом, изменения мира вокруг себя (подросток в этот непростой период своей жизни сталкивается с эмоционально дискомфортной средой: конфликты в семье или с воспитателями, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д. В результате он попытается изменить ее доступными ему способами, один из таких способов - смена реального мира на виртуальный, подстроенного

под себя), конструирования другой реальности (в виртуальной реальности возможно воплощение своих мечт, достижение любых целей, и для этого есть все средства и возможности). К факторам риска формирования компьютерной зависимости добавляют личностные особенности подростков: склонность к поиску новых ощущений, агрессивность и тревожность, асоциальные копинг-стратегии, эмоциональная отчужденность, низкая коммуникативная компетентность и др., которые являются характерными чертами для детей группы риска. Кроме того, среди важных факторов формирования компьютерной зависимости выделяют такие свойства характера как повышенная обидчивость, ранимость, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем

Подростки, в силу возрастных психолого-педагогических особенностей, наиболее уязвимы и легче становятся компьютерными аддиктами. Имеется множество особенностей личности и поведения, которые затрудняют их социальную адаптацию, а виртуальный мир позволяет подросткам удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни и служит вариантом замены жестокой реальности.

Наиболее привлекательными из многочисленных функций компьютера для подростка являются компьютерные игры и возможность дистанцированного общения, а также серфинг в Интернете, зачастую не имеющий конкретной цели. Получается, что компьютер с одной стороны становится другом, который помогает переживать неприятности или вообще отгораживает от них монитором и щелканьем мышки, с другой же стороны, он становится незаменимым, необходимым, сверхценным. Изменить современную ситуацию всеобщей компьютеризации уже

невозможно, да и не нужно. Использование компьютера не всегда приводит к развитию зависимости, для этого требуются определенные черты характера, особенности онтогенеза. Но, как и любая человеческая деятельность, работа за компьютером должна быть безопасной. В ситуации возникновения компьютерной зависимости у подростков необходима целенаправленная коррекционная работа по снижению этой зависимости.

ГЛАВА 2 ОПЫТНО-ПРАКТИЧЕСКАЯ РАБОТА С ПОДРОСТКАМИ, СКЛОННЫМИ К РАЗВИТИЮ КОМПЬЮТЕРНОЙ И ИГРОВОЙ ЗАВИСИМОСТИ

2.1 Диагностика компьютерной и игровой зависимости подростков

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность» на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика компьютерной зависимости подростков, посредством теста на выявление

компьютерной зависимости подростков (составители А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова). Методика представлена в приложении 1 магистерской диссертации.

В исследовании приняли участие 24 ученика 9 класса КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Результаты тестирования по методике А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова представлены на рисунках 2 и 3.

Уровень игровой и компьютерной зависимости

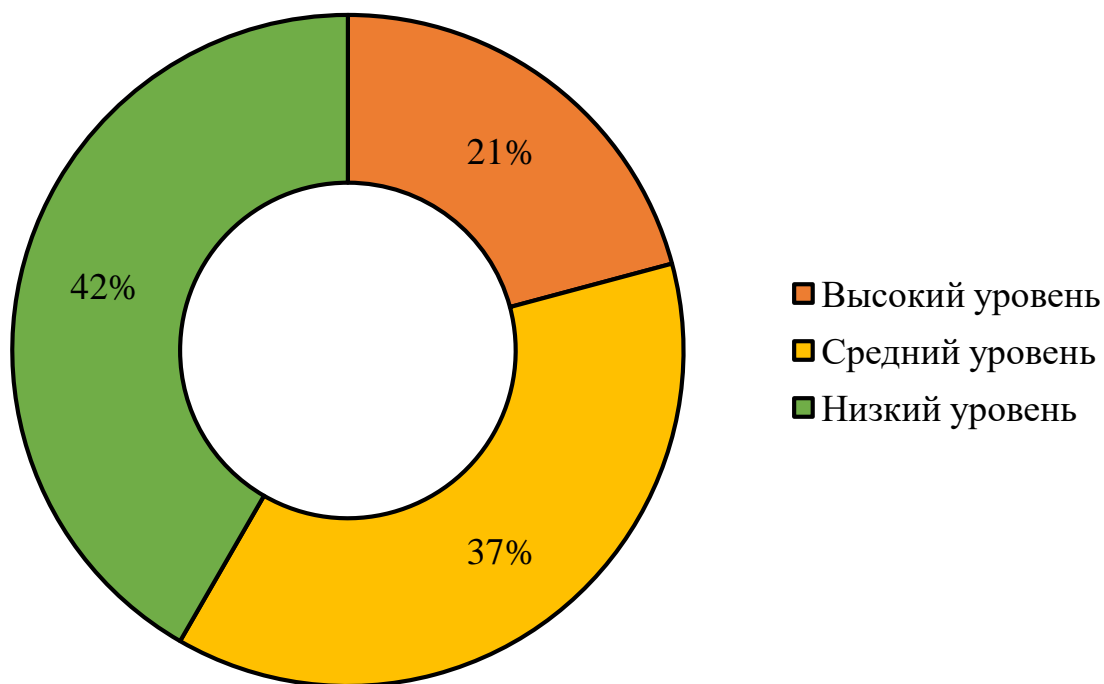


Рисунок 2 – Уровень компьютерной и игровой зависимости подростков на констатирующем этапе эксперимента

42% учеников имеют низкий уровень зависимости, 37% (9 человек) – средний уровень, 21% (5 человек) демонстрируют высокий уровень компьютерной и игровой зависимости – рисунок 2.

Используемая методика подразумевает тестовые вопросы, которые разделены на три компонента, что помогает более предметно изучить причину аддикции / зависимости:

1. Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (по В.Д. Менделевич): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности - т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности.

2. Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (по А.В. Котлярову): раздражение при разрыве контакта, связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности.

3. Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (по А.В. Котлярову, К. Янг, А. Войскунскому, Ф.А. Саглам): затраты времени, здоровья, денег на компьютер.

На рисунке 3 представлен результат анализа компонентов компьютерной и игровой зависимости подростков, продемонстрировавших высокий и средний уровень зависимости.

54% баллов от общего результата затрагивает компенсаторный компонент, который отражает проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности. 26% – социальный компонент – связывание своего будущего с компьютером, и 20% – сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером, характеризует затраты ресурсов на компьютер и игры.

Компоненты компьютерной и игровой зависимости

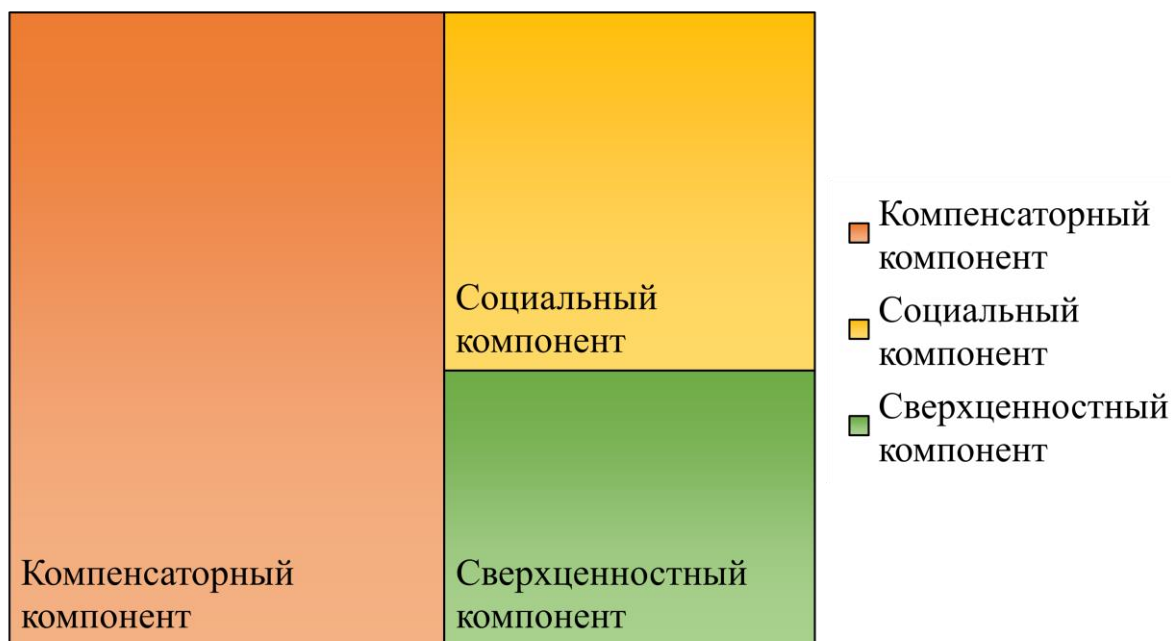


Рисунок 3 – Компоненты компьютерной и игровой зависимости подростков

Исходя из полученных результатов на констатирующем этапе исследования, принято решение о разработке Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Апробация программы планируется на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2.2 Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»

На формирующем этапе эксперимента (с сентября 2022 года по май 2023 года) мы разработали Программу групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».

Данная программа была апробирована на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»

Цель программы: стимулирование развития личностной сферы подростков, развитие у подростков информационной культуры, степени ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, становление и реализация творческого потенциала и способностей подростков к самоанализу и саморегуляции.

Задачи:

1. Выявление причин, факторов, специфики проявления и последствий возникновения компьютерной и игровой зависимости у подростков.
2. Формирование у детей подросткового возраста знаний об информационной угрозе и умений противостоять ей для снижения негативных последствий, воспитание ответственности и формирование осознанности у подростков в принятии решения о реализации или запрете любого действия, связанного с использованием компьютера и Интернета.
3. Формирование у подростков навыков, жизненных установок, ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.
4. Развитие способности к сознательной регуляции деятельности по освоению новых компьютерных технологий в процессе жизнедеятельности.
5. Формирование и развитие у подростка волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным

досугом.

- б. Становление культуры общения, поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Участники программы: ученики 9 класса.

Формат: внеклассная работа.

Форма проведения занятий: индивидуальная, парная, микрогрупповая, групповая, фронтальная, массовая.

Подходы: аксиологический, гуманистический, личностно-центрированный, деятельностный, событийный.

Принципы: целостности, единства диагностики и коррекции, субъектности, психолого-педагогической поддержки.

Методы: эвристическая беседа, групповые дискуссии, игры, тренинговые упражнения, психогимнастика, мозговой штурм.

Период реализации программы: 2022-2023 учебный год.

Количество занятий: 14 занятий.

Содержание программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»

Занятие №1.

Цель: мотивирование на работу и активное участие на коррекционных занятиях.

Задачи:

- 1) создание рабочей атмосферы в группе;
- 2) выработка правил групповой работы;
- 3) знакомство участников программы с целями и задачами коррекции;
- 4) определение основных понятий работы (зависимость, компьютерная аддикция);
- 5) выявление ожиданий учеников от занятий;

б) ознакомление подростков со способами профилактики компьютерной зависимости и получения помощи в решении проблемы компьютерной зависимости;

7) создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия:

1. Упражнение «Нарисуй свое имя». На листах А4 участники рисуют свое имя. Можно имя написать, можно нарисовать какой-то близкий человеку образ. Затем участники занятия называют свое имя и объясняют свой рисунок.

2. Определение правил работы группы во время занятий.

3. Просмотр слайд-шоу «Зависимость».

4. Просветительская беседа на тему «Компьютер и мое здоровье».

Важным моментом беседы должно быть подчеркивание того, что компьютер действительно может отрицательно влиять на здоровье подростка (и взрослого тоже) при его чрезмерном использовании. Вместе с тем, следуя определенным несложным правилам, которые основаны на принципах здорового образа жизни и не являются чем-то сложным и недоступным, можно избежать негативных факторов, действующих на человека при работе на компьютере.

Вопросы для обсуждения:

1) Как вы думаете, компьютер действительно вреден? Почему?

2) Почему даже знающие и чувствующие на себе вред компьютера люди все равно проводят много времени за компьютером?

Перечислим основные вредные факторы, действующие на человека за компьютером:

1) сидячее положение в течение длительного времени;

2) электромагнитное излучение;

3) перегрузка суставов кистей;

4) повышенная нагрузка на зрение;

5) стресс при потере информации.

Рассмотрение факторов по отдельности.

Обратная связь:

1) Знали ли вы о таком отрицательном влиянии компьютера на наш организм? Замечали ли вы присутствие одного из симптомов у вас?

2) Что ещё вы можете рассказать о компьютерной зависимости?

5. Упражнение «Формула самовнушения: формирование определенных свойств, качеств личности» Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя: С каждым днем я становлюсь крепче. Я все лучше владею собой. Я способен контролировать свои мысли. Я всегда внимателен. Я постоянно собран. Скванность чужда мне. Я внимателен на занятиях. Я быстро соображаю. В любой ситуации я собран. Мне всегда легко сосредоточиться. В сложной обстановке я собран, хладнокровен. Ничто меня не может вывести из равновесия. Я силен духом. Я всегда собран. Я владею собой.

6. Подведение итогов занятия ведущим. Ведущий обобщает все вышесказанное и подводит итог занятия.

7. Ритуал прощания. Ритуал придумывается всей группой. Это могут быть финальные аплодисменты, любая вариация хоровода, сказанное хором слово «Спасибо!» и т.д. Ритуал должен сохраниться до конца программы без существенных изменений.

Занятие №2.

Цель: осознание подростками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций.

Задачи:

1) создание рабочей атмосферы в группе;

- 2) осознание участниками собственных ресурсов (ценностных ориентаций, установок);
- 3) формирование позитивной самооценки;
- 4) осознание своего жизненного опыта;
- 5) развитие социальных навыков;
- 6) обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

Ход занятия:

1. Упражнение для разминки «Пересядьте те, кто...».

Цель упражнения: помочь участникам ближе узнать друг друга. Стоящий в центре круга (вначале это ведущий) предлагает поменяться местами (пересесть) всем тем, кто обладает общим признаком. Например: «Пересядьте все те, кто родился весной» - и все, кто родился весной должны поменяться местами. При этом, тот, кто стоит в центре круга, должен постараться успеть занять одно из освободившихся мест, а кто останется в центре без места, продолжает игру. После выполнения упражнения можно спросить у участников:

Как вы себя чувствуете?

Как ваше настроение?

Не правда ли, общего в нас больше, чем различий?

2. Упражнение «Формула самовнушения: психическая готовность к деятельности (работе, учебе)». Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя: Свежесть и бодрость. Я заряжен энергией. Власть над собой. Силы восстановились. Восстановилось и душевное спокойствие. Впереди день активной деятельности. Впереди плодотворный день. Воля собрана, как пружина. Действовать буду спокойно, деловито. Ничто меня не выведет из состояния душевного равновесия. Меня радует начало нового

дня. Ощущаю избыток сил. Приятная легкость во всем теле. Приготовились! Внимание! За работу.

3. Упражнение «В детстве я хотел быть...».

Цель упражнения: формирование в группе доверительных отношений, пробуждение интереса к теме профессионального самоопределения. Каждому участнику в течение трех минут предлагается написать на карточке, кем он хотел быть в детстве и почему. Затем анонимные карточки сдаются ведущему, который их перемешивает и вновь раздает участникам в случайном порядке. Каждый участник должен «вжиться» в полученный образ неизвестного автора, зачитать написанное, предположить, изменилось ли его мнение сейчас, когда он встал взрослее. Если изменилось, то почему? Остальные участники внимательно слушают, задают вопросы.

4. Упражнение «Напиши себе письмо». Сегодня для общения не нужно писать письмо от руки, достаточно иметь компьютер с подключенным Интернетом. Но суть упражнения заключается в том, чтобы без возможности стереть бесследно свои слова, передать свои переживания и мысли тому, человеку, которым каждый из нас станет через 5 лет, 10 или даже больше. Перед выполнением упражнения необходимо посвятить некоторое время беседе о планах на будущее участников, их актуальном состоянии и самых запомнившихся событий из прошлого, делая во всем акцент на положительные моменты. Особое внимание, в случае необходимости, уделить образу зависимого человека в настоящее время и каким он может стать через несколько лет.

5. Релакс-минутка: Упражнения для ног.

Выполняется стоя. Ноги вместе, руки на поясе. Сделать несколько подъемов на носки, опускаясь на: пятки, внешнюю сторону стопы, внутреннюю сторону стопы.

Сесть прямо, опереться на спинку стула, вытянуть ноги вперед.
Вращения ступнями в одну и другую стороны.

Сидя в кресле, поставить ноги на носки, высоко поднять пятки (вдох), опустить пятки (выдох).

6. Обсуждение проблемы коррекционной программы и своего отношения к ней.

7. Ритуал прощания.

Занятие №3.

Цель: формирование мотивации преодоления зависимого от компьютера поведения.

Задачи:

- 1) поддержание процесса формирования у участников позитивной самооценки;
- 2) способствование осознанию участниками собственных ресурсов;
- 3) создание рабочей атмосферы в группе;
- 4) ознакомление подростков о воздействии западных мультфильмов и компьютерных игр на детскую психику;
- 5) создание атмосферы доверия и взаимопомощи.

Ход занятия:

1. Упражнение для разминки «Меняющаяся комната». Давайте сейчас будем медленно ходить по комнате. Теперь представьте, что комната наполнена жвачкой, и вы продираетесь сквозь нее. А теперь комната стала оранжевой - оранжевые стены, пол и потолок. Вы чувствуете себя наполненными энергией, веселыми и легкими как пузырьки в «Фанте». А теперь пошел дождь, все вокруг стало голубым и серым. Вы идете печально, грустно, усталые и т.д.

2. Упражнение «Прогноз погоды». Возьмите лист бумаги и

карандаши и нарисуйте рисунок, который будет соответствовать вашему настроению. Вы можете показать, что у вас сейчас «плохая погода» или «штормовое предупреждение», а может быть, для вас солнце уже светит во всю. Затем участники объясняют свои рисунки.

3. Просмотр фильма «Виртуальная агрессия». Данный фильм о воздействии мультфильмов и компьютерных игр на неокрепшую детскую психику. Фильм в свободном доступе в Интернете.

4. Обсуждение в группе. Вопросы для обсуждения:

1) Что с нами происходит после просмотра телевизора? Какие телевизионные передачи мы предпочитаем?

2) В видеоролике говорится, что дети любят играть в жестокие компьютерные игры. А какие игры предпочитаете вы и почему?

3) Как можно определить, что у человека компьютерная зависимость?

4) Сколько времени можно проводить за компьютером?

5) В чем опасность компьютерной зависимости?

6) Против чего выступают авторы фильма?

7) Согласны ли вы с авторами фильма?

8) Вы «за» или «против» компьютеров?

5. Финальная рефлексия.

6. Ритуал прощания.

Занятие №4.

Цель: осознание подростками своего жизненного сценария, своих установок, ценностных ориентаций и социального опыта.

Задачи:

1) поддержка рабочей атмосферы в группе;

2) формирование позитивного самоотношения;

3) ориентирование подростков на благоприятные межличностные

отношения;

4) формирование установки на социальное взаимодействие и наличие мотивации аффилиации;

5) развитие социальных навыков.

Ход занятия.

1. Упражнение для разминки «Парафраз по кругу». Полезно, в том числе и для того, чтобы подготовить группу к диалогу и развить навыки слушания. Ведущий объясняет условия упражнения: он начинает, делая короткое сообщение (это может быть короткое фактическое сообщение, например из «жизни» группы, цитата из СМИ, просто какое-то жизненное наблюдение, может быть с психологическим уклоном). Следующий по кругу участник повторяет за ведущим, начиная слова так: «Оксана сказала, что...». Его задача - пересказать сообщение и немного приврать, то есть пересказать то, что на самом деле не говорилось. Следующий участник повторяет уже слова своего предшественника. Аналогично он должен и повторить, и приврать. Все остальные участники следят за тем, чтобы:

а) не было полной «отсебятины»,

б) было немного вранья, и это враньё должно быть новым, оригинальным,

в) пересказывалось только сообщение предшественника, а не предшественников предшественника. Если участник не справился, его просят повторить попытку.

2. Тест «Вот же это слово». Цель этого теста - помочь разобраться с внутренними переживаниями. Основная идея теста - найти то ключевое слово, которое поможет распутать клубок насущных проблем человека. Ключевое слово - это лишь тот конец нити, за который надо схватиться, чтобы распутать клубок. Инструкция: Возьмите чистый лист бумаги формата А4. Расположите его горизонтально. У левого края бумаги ручкой

или фломастером поставьте шестнадцать точек. Рядом с каждой точкой напишите первое пришедшее на ум слово. Это должно быть существительное, желательно в единственном числе. Старайтесь никак не ограничивать свой «генератор случайных слов». Что пришло - то пришло, то и хорошо. Единственное условие - на протяжении всего теста никакие слова не должны повторяться, как бы Вам этого не хотелось. По порядку, для каждой пары слов придумайте одно слово-ассоциацию. Здесь можно брать не только первое пришедшее на ум слово, но и второе, третье. Главное - чтобы Вы своей интуицией чувствовали, что новое слово как-то связано с исходными двумя. Помните, что все новые слова действительно должны быть новыми. Во втором списке слова не должны повторять слова первого списка. Запишите слова. У Вас осталось восемь слов. Повторите процедуру. Повторяйте процедуру, пока не получите одно, последнее слово. Это и есть ключевое слово. Можете его обвести красным фломастером. Обработка результатов: То слово, которое Вы получили в конце, и есть тот конец нити, за который Вы можете попробовать дёрнуть, чтобы распутать клубок свалившихся проблем, чтобы немного разобраться в себе. Очень важно проходить этот тест в спокойной обстановке. Старайтесь запоминать все те мимолётные мысли, которые будут посещать Вас в процессе тестирования. Иногда бывает, что сразу же после получения «своего слова» человеку приходит нужная идея. Иногда следует прежде подождать несколько минут, подумать, проанализировать ситуацию и т.д. Если в последующие один-два дня Вы будете постоянно держать в уме «своё слово», стараться прикладывать это слово к разным аспектам своего бытия, то идей может возникнуть очень много. Не лишним будет записывать все возникающие идеи, чтобы потом, в спокойной обстановке обсудить самому с собой эти идеи. Помните, что нельзя этот тест проходить чаще одного раза в месяц. В противном случае

Вам будут мешать ненужные ассоциации, оставшиеся от предыдущего теста. Тест проходит устно или письменно, но свои ответы участник должен обосновать перед группой либо в диалоге с напарником.

3. Релакс-минутка: упражнение «Пересаживания». Если участники тренинга засиделись, ведущий может предложить всем пересесть. Только пересесть надо так, чтобы каждому досталось новое место. После того, как все расселись и уже успели устроиться в новых местах, ведущий 243 предлагает опять пересесть, но так, чтобы никому не досталось места, на котором он сидел раньше (в последний или предпоследний раз). Так продолжается до тех пор, пока кто-то не оказывается на месте, где уже сидел. Ведущий предлагает придумать оптимальную стратегию для пересаживания (чтобы как можно дольше пересаживаться). Идеальная стратегия состоит в том, чтобы каждый пересаживался на соседнее место справа или слева. Если участники волею каких-то обстоятельств с первого раза стали пересаживаться так, как надо, ведущий может усложнить задачу: пересаживаться надо так, чтобы хотя бы один сосед оказался новым (в сравнении с предыдущим разом).

4. Упражнение «Формула самовнушения: Успокоение, расслабленность». Слова формулы проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя: Я совершенно спокоен. Ничто меня не тревожит, не беспокоит. Никакие раздражения не действуют. Полная отрешенность от впечатлений прошедшего дня. Все мое тело расслаблено, кажется тяжелым. Испытываю ощущение тепла, уюта, удовольствия. Душевный комфорт. Приятная тяжесть все больше охватывает мое тело. Не хочется ни о чем думать, Все глубже духовный и физический покой. Я уверен в себе. Я владею собой в любой обстановке. Полная непринужденность. Свобода и легкость во всем теле. Владение собой и сдержанность. В повседневной жизни я весел и

спокоен. Меня ничто не тревожит, не раздражает. Я спокоен, уравновешен, сдержан, везде и всегда.

5. Ритуал прощания.

Занятие № 5.

Цель: ознакомление подростков с вредными последствиями компьютерной зависимости.

Задачи:

- 1) формирование положительного отношения к таким качествам характера, как самостоятельность, любознательность;
- 2) развитие навыков участия в дискуссии;
- 3) побуждение подростков к самовыражению, саморазвитию
- 4) формирование осознанного отношения к компьютеру;
- 5) обсуждение причин и специфики проявления повышенного увлечения компьютером;
- 6) формирование представления о положительных сторонах использования компьютера и об информационной угрозе;
- 7) осознание степени включенности компьютера в жизни людей.

Ход занятия:

1. Упражнение разминки «Внимательные слушатели». Ведущий предлагает участникам «немного передохнуть» и проверить своё внимание. Для этого ведущий зачитывает отрывок текста. Как только в произносимом тексте встречается буква Ж, участники должны хлопнуть в ладоши/ топнуть/поднять руку. Например, можно взять отрывок из «Анны Карениной»: «Все счастливые семьи похожи друг на друга, каждая несчастливая семья несчастлива по-своему. Все смешалось в доме Облонских. Жена узнала, что муж был в связи с бывшею в их доме француженкою-гувернанткой, и объявила мужу, что не может жить с ним в одном доме. Положение это продолжалось уже третий день и мучительно

чувствовалось и самими супругами, и всеми членами семьи, и домочадцами. Все члены семьи и домочадцы чувствовали, что нет смысла в их сожительстве и что на каждом постоялом дворе случайно сошедшиеся люди более связаны между собой, чем они, члены семьи и домочадцы Облонских. Жена не выходила из своих комнат, мужа третий день не было дома. Дети бегали по всему дому, как потерянные; англичанка поссорилась с экономкой и написала записку приятельнице, прося приискать ей новое место; повар ушел еще вчера со двора, во время обеда; черная кухарка и кучер просили расчета». Ведущий при чтении своими манерами может провоцировать участников на ложно поднятие руки, небольшими кивками или интонациями как бы намекая на наличие буквы Ж в тех местах, где её на самом деле нет.

2. Дискуссия «Компьютер – друг, помощник, враг».

Ход дискуссии: Сегодня мы затронем насущную тему для всех подростков.

Поднимите руки, кто любит проводить время за компьютером?

Докажите, что компьютер друг?

Испытываете ли вы удовольствие от работы за компьютером?

Злитесь ли вы на тех, кто отвлекает вас от компьютера?

Приходилось ли вам обосновывать, говоря, что вы писали реферат или искали информацию в Интернете, в то время когда вы просто играли на компьютере или общались?

Любите ли вы поиграть за компьютером в минуты грусти, подавленности?

Докажите, что компьютер помощник.

Можно ли привести довод, что компьютер враг?

Ведущий: Примерно такие вопросы задают психологи, когда хотят убедиться страдает ли человек компьютерной зависимостью. Я задала эти

вопросы, чтобы вы трезво посмотрели на себя со стороны, критические оценили свое отношение к компьютеру.

3. Релакс-минутка: упражнение для мышц шеи, спины и плечевого пояса.

Выполняется стоя или сидя, глаза закрыты. Наклоны головы назад и вперед. Наклоны головы в стороны. Вращения головой.

Выполняется сидя или стоя. Развести руки в стороны (кисти на уровне плеч), приподнять голову и, сделав два движения плечами назад, глубоко вдохнуть. Расслабить руки, свободно бросить их вниз, полностью расслабиться и выдохнуть.

4. Упражнение «Виртуальный человек». Ведущий: Зарисуйте виртуального человека пораженного киберманией. Анализ рисунков. Демонстрация рисунков, нарисованных другими учениками.

Ведущий: Сегодня мы говорим о компьютерной зависимости. Пытайтесь ответить на вопросы компьютер-друг, помощник, враг? Проблемы эта неоднозначна и пока далека от решения. Обсуждая эту проблему, мы учились слушать и слышать друг друга. В ходе живого обсуждения мы учились общению – никакой даже самый мощный компьютер дать в силах. Желаю вам всем, чтобы вам компьютер создал для вас как можно меньше проблем.

5. Упражнение «Формула самовнушения: устранение отрицательных эмоций». Слова проговариваются ведущим, но участники обязательно проговаривают их вслед за ведущим вслух или про себя. Если есть возможность, то желательно посадить участников занятия за компьютеры: Я хочу быть всегда спокойным и уравновешенным. Я постоянно слежу за своим настроением. Спокойно и доброжелательно отношусь к людям. Я как бы со стороны наблюдаю за собой и все больше становлюсь хозяином 250 своего состояния. Не допускаю конфликтов. Я всегда спокоен и

уравновешен. У меня постоянно ровное настроение. Я избавляюсь от чувства внутреннего напряжения, от повышенной раздражительности. Я умею себя сдерживать. Ко всему окружающему отношусь совершенно свободно. При любых обстоятельствах я всегда сдержан и спокоен. Я теперь спокоен и могу подолгу, не отвлекаясь, без всякого утомления заниматься любым делом. Я чувствую бодрость, свежесть, прилив сил.

6. Ритуал прощания.

Занятие №6.

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- 1) поддержка рабочей атмосферы в группе;
- 2) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта и для формирования новых убеждений;
- 3) формирование позитивного отношения к ситуации выбора, проверки способностей;
- 4) способствование повышению самооценки за счет подчеркивания достижений участников во время финальной рефлексии;
- 5) развитие навыков эмоционально-волевой регуляции поведения.

Ход занятия.

1. Упражнение разминки «Кувшин». Ведущий просит участников тренинга встать, образовав круг. Между участниками должно быть такое расстояние, чтобы они не соприкасались вытянутыми в стороны руками. Ведущий предлагает размяться. Сначала он показывает на себе: с глубоким вдохом поднимает руки вверх, становится на цыпочки, секунд 5-10 так стоит, потом с выдохом опускает руки. После этого ведущий даёт объяснения: встав на цыпочки, он представил, что руки его образуют

большой кувшин, и в этот кувшин со всех сторон слетаются «капли радости и удачи»; скоро они наполняют весь кувшин, после этого он переворачивается, и вся «радость и удача» выливается на голову и тело. После этого ведущий проделывает это упражнение опять, вместе с участниками. Для закрепления рекомендуется это упражнение по ходу тренинга повторить ещё несколько раз.

2. Упражнение «Выбор». Ведущий: «Представьте себе, что вы находитесь в незнакомом городе без друзей, родителей, родственников. У вас нет жилья, работы, но есть деньги, совсем немного, на первое время... Вам необходимо выработать алгоритм действий, сделать выбор, для того чтобы выжить. Я дам подсказку. Вам нужны деньги, и вы их можете получить за работу, но у вас нет образования...». Работа идет либо в микрогруппах, либо индивидуально.

1. В каком городе или даже стране вы находитесь?

2. Какое у вас время года?

3. Что вы будете делать? Каковы ваши действия?

4. Что вы умеете делать? Что будет потом?

5. В общем, устройте свою жизнь. Время работы 30 минут.

Происходит обсуждение. От ведущего требуется максимум собранности. Участники задают много вопросов.

3. Релакс-минутка: комплексное позитоническое упражнение. Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

а) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

б) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).

в) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).

г) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).

д) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).

4. Финальная рефлексия. Рефлексия должна хотя бы частично

затронуть уже достигнутые группой успехи, так как пройдена целая треть программы. Возможно, на основании слов участников, возникнет необходимость в некоторой коррекции правил, условий занятий.

5. Ритуал прощания

Занятие №7.

Цель: формирование и развитие новых убеждений.

Задачи:

- 1) поддержка рабочей атмосферы в группе;
- 2) создание условий для анализа подростками своего жизненного опыта;
- 3) закрепление сформированных жизненных убеждений;
- 4) снижение тревожности и страха самовыражения, страха не соответствовать окружающим, проявление мобильности;
- 5) первичная переоценка ценностных ориентаций (хотя бы в виде проговаривания).

Ход занятия:

1. Упражнение для разминки «Карлики и великаны». Все стоят в кругу. На команду: «Великаны!» - все стоят, а на команду: «Карлики!» - нужно присесть. Ведущий пытается запутать участников - приседает на команду «Великаны».

2. Игра «20 000 дней». Данную игру можно причислить к процедурам и техникам с условным названием «техники линии жизни». Общим для них является то, что участнику предлагается представить значительный промежуток его жизни, как прошлой, так и будущей. Разница заключается в том, какой цели служит этот прием. В данном случае линия жизни – вспомогательное средство для доведения до сознания участников игры двух основных идей: Жизненные достижения растянуты по времени. Жизненные достижения требуют наиболее ценного

капитала, которым располагает человек – времени. Первая идея кажется удивительной особенно для подростков – им кажется, что всего через несколько лет вполне реально достижение не только выдающегося материального благополучия, но и других ценностей в масштабах, которые редко достигает человек в молодом возрасте. Вторая идея часто кажется надуманной и вызывает сопротивление, особенно в современной России, где важнейшей ценностью представляются деньги.

Ход игры: Участниками игры становятся 4-8 человек. Возможно проведение данной игры с группой 16 человек, в таком случае остальные 8 участников становятся либо зрителями, либо присоединяются к другим участникам и образуют пару, выступающую как единая команда. По времени игра занимает примерно 1,5 – 2 часа. В качестве реквизита и оснащения для проведения игры понадобятся наборы игровых карточек с обозначениями ценностей, доска для фиксации «жизненного пути» участников, игровые столы, за которыми располагаются игроки. Участникам предлагается «проиграть» свой жизненный путь: наметить основные ценности, которые каждый собирается приобрести в игре, а также затратить усилия для их достижения. Ведущий предлагает участникам список жизненных ценностей, в котором нужно оценить каждый пункт по степени важности. Затем ведущий подсчитывает игровую «цену» и количество ценностей, которые будут разыграны. Далее участникам также предлагается составить «план жизни» по достижению ценностей. Ведущий информирует, что средний срок оставшейся жизни участников – около двадцати тысяч дней (средний возраст жизни в России составляет около 65 лет).

Основной платой за ценности служит время, которое участники потратят на их достижение. Стоимость каждой ценности списка выписывается на доске. Затем участникам предоставляется возможность

изменить свои планы в соответствии с объявленными «ценами». В ходе основной фазы игры ведущий объявляет наступление очередного временного промежутка протяженностью в две тысячи дней (около 5 лет). Каждый участник называет ценность, на которую он тратит это время. Если количество затраченного времени совпадает с «ценой», участник приобретает ценность. Если количество имеющихся ценностей меньше желающих их приобрести, организуется аукцион, на котором претенденты используют свое будущее время. Спустя 10 000 дней (середина жизни) «стоимость» отдельных ценностей изменяется (например, цена таких ценностей как «Здоровье», «Образование» повышается, а «Мудрость» снижается).

Ведущий может обосновать это естественными закономерностями – организм человека со временем теряет свои способности, в более старшем возрасте сложнее учиться и т.п. Ход игры отражается на доске. По окончании игры организуется обсуждение, каждый участник рассказывает о своей жизни. Ведущий может предложить оценить «прожитое» по разным шкалам – удовлетворенность, ценность для других, соответствие той или иной профессии и другим.

Игра может завершиться элементом игры «Эпитафия» (Н.С. Пряжников), когда участник может составить эпилог к пройденному игровому пути, а также написанием «Послания к своему потомку». Ведущий может усилить компонент обратной связи в игре, попросив участников составить пожелания партнерам по игре. Также в игру можно включить элемент психодрамы, попросив участников изобразить разговор «заслуженных пенсионеров», беседующих друг с другом о прожитой жизни на основе игровых достижений.

3. Упражнение «Формула самовнушения: Для снижения уровня тревожности». Слова формулы повторяются вслед за ведущим вслух или

про себя: Я спокоен. Ничто меня не тревожит. Спокоен везде и всегда. Не беспокоюсь по пустякам. Спокойствие и уверенность наполняет меня. Я уверен в себе. Я сильный и спокойный человек. Я выдержан в любой ситуации. Я умею держать себя в руках. Я умею ждать, я терпелив. Я спокоен, выдержан, уравновешен. Я контролирую свое состояние. Неудачи не принимаю близко к сердцу. Я уверен в общении, собран и организован. Не допускаю раздражительности, хладнокровен, выдержан. Общаюсь легко и свободно. Меня уважают и понимают. Мне легко и свободно. Работа в коллективе приносит мне радость. С каждым занятием я чувствую себя уверенней и спокойней. Я все лучше владею собой. Я умею контролировать свои мысли и чувства.

4. Финальная рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Занятие №8.

Цель: формирование позитивного отношения к компьютеру.

Задачи:

- 1) формирование и развитие навыков работы на компьютере;
- 2) осознание пользы от использования компьютера в работе и учебе.

Ход занятия:

1. Занятие с приглашенным специалистом - «технический сотрудник». Мастер-класс по созданию презентаций на компьютере и рисованию в основных графических редакторах.

2. Финальная рефлексия.

3. Ритуал прощания.

Занятие №9.

Цель: формирование и развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

- 1) осознание подростками наличия или отсутствия навыков саморегуляции;
- 2) формирование стремление к процессу личностного развития, реализация творческого потенциала;
- 3) формирование и развитие навыков прогнозирования развития событий;
- 4) развитие навыков быстрой адаптации к новой ситуации;
- 5) развитие гибкости мышления.

Ход занятия:

1. Упражнение «Всеобщее внимание». Всем участникам игры предлагается выполнить одну и ту же простейшую задачу. Любыми средствами, не прибегая, конечно, к физическим воздействиям и местным катастрофам, постарайтесь привлечь к себе внимание окружающих. Задача усложняется тем, что одновременно ее стараются выполнить все участники игры. Определите, кому это удалось и за счет каких средств. Итак, все участники игры пытаются обратить на себя внимание как можно большего числа играющих. Начали! Подсчитываем, в заключение, кто привлек внимание большего числа участников игры.

2. Игра «Робинзон» Это индивидуальная игра. Вам предлагается выступить в роли Робинзона, оказавшегося на необитаемом острове. Задачей Робинзона является как можно скорее построить лодку, строительство которой требует 100 рабочих дней. По условиям игры Робинзон может очередной день посвятить строительству лодки только в том случае, если на этот день у него есть еда, одежда и жилье. Предлагаются следующие варианты обеспечения этими необходимыми для жизни условиями, требующие различных единовременных и текущих затрат, но и дающие разный эффект. Заготовка еды 1-й вариант – сбор фруктов. Один день сбора обеспечивает Робинзона пищей на три дня

(включая день сбора). 2-й вариант – рыбная ловля. Один день рыбалки дает пищу на 5 дней. Однако на изготовление сети требуется 10 дней и, кроме того, 7 дней на ремонт сети через каждые 12 выездов на рыбалку. 3-й вариант – охота. Один день охоты дает еду на 15 дней. Но на изготовление орудий для охоты требуется 22 дня. 4-й вариант – организация фермы. На это отводится 20 дней, а затем 1 день работы на ферме обеспечивает Робинзона едой на 10 дней. Создание и содержание жилья 1-й вариант – хижина. Первоначальные затраты не требуются. На ее содержание необходимо отвести 4 дня в месяц. 2-й вариант – дом. На строительство отводится 19 дней. Через полгода жизни требуется 4 дня на ремонт. На содержание отводится 1 день в месяц. Изготовление одежды 1-й вариант – простая одежда. Первоначальные затраты не требуются. На содержание отводится 3 дня в месяц. 2-й вариант – набор одежды. На изготовление требуется отвести 5 дней, содержание требует одного дня работы через каждые 20 дней. Через каждые 3 месяца необходимо выделить 2 дня на ремонт одежды. Каждый участник игры ведет дневник регистрации затрат времени и выбирает свою стратегию, обеспечивая себя едой, жильем и одеждой, одновременно решая главную задачу – постройку лодки.

3.Релакс-минутка: упражнение Комплексное позотоническое упражнение. Выполняется сидя и состоит из пяти элементов:

- 1) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
 - 2) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 - 3) Отвести назад плечи, локти, прогнуться (вдох).
 - 4) Наклон вперед, коснуться руками пола (выдох).
 - 5) Прогнуться, руки вытянуть назад (вдох).
4. Ритуал прощания.

Занятие №10.

Цель: формирование и развитие навыков саморегуляции.

Задачи:

- 1) тренировка навыков саморегуляции;
- 2) развитие способности к критическому осмыслению и восприятию событий и фактов;
- 3) формирование стремления к процессу личностного развития;
- 4) развитие организаторских и коммуникативных способностей, умения отстаивать свою точку зрения, бесконфликтности, способностей реально оценивать и распределять свои силы;
- 5) формирование позитивной самооценки.

Ход занятия

1. Упражнение для разминки «Меняющаяся комната».
2. Дискуссия «Способы потери времени». Попросите группу задуматься о том, что такое время и почему некоторые дни «пролетают» совсем незаметно, хотя, как оказывается, сделано совсем немного дел. Конечно, никто из нас не защищен от людей или вещей, которые мешают нашей работе. Имея это в виду, попросите каждого написать 10 самых главных, по их мнению, причин потери времени. Спустя несколько минут образуйте группы из трех человек и проанализируйте эти списки, чтобы увидеть, какие пункты в них имеют отношение к большинству из нас. Затем удачные варианты участников записываются, и составляется на ватмане перечень «Способы потери времени». Организуйте обсуждение того, как этого можно избежать.

Вопросы для обсуждения: 1. Как коллективные высказывания членов Вашей группы соотносятся с их собственным перечнем?

2. Каковы три наиболее ужасные причины потери времени у Вас?
3. Каковы основные способы сберечь время?

Выводы. В зависимости от условий конкретной организации десять

«основных причин потери времени» с плаката могут не совпадать с ответами группы. Отметьте это и более тщательно обсудите список причин группы. Отметьте некоторые конкретные предложения относительно основных пунктов.

«СПИСОК ОСНОВНЫХ ПРИЧИН ПОТЕРИ ВРЕМЕНИ»: 1. Кризисы. 2. Телефонные разговоры. 3. Плохое планирование. 4. Попытки сделать слишком много дел одновременно. 5. Визиты друзей и т. д. 6. Плохие связи. 7. Личная неорганизованность. 8. Недостаток собственной дисциплины. 9. Неспособность сказать «нет». 10. Откладывание дел со дня на день. После упражнения некоторое время необходимо уделить обсуждению предыдущих занятий. Необходимо добиться рефлексии от каждого участника.

3. Ритуал прощания.

Занятие №11.

Цель: закрепление знаний и умений, полученных на занятиях.

Задачи:

- 1) тренировка навыков саморегуляции;
- 2) развитие способности к выбору решения, к самоконтролю;
- 3) развитие прогностических возможностей и интуиции;
- 4) формирование у членов группы установки на взаимопонимание, разрешение конфликтных ситуаций;
- 5) проговаривание собственных жизненных убеждений и установок.

Ход занятия:

1. Упражнение «Найди пару». Каждому участнику при помощи булавки прикрепляется на спину лист бумаги. На листе имя сказочного героя или литературного персонажа, имеющего свою пару. Например: Крокодил Гена и Чебурашка, Илья и Петров и т.д. Каждый участник

должен отыскать свою «вторую половину», опрашивая группу. При этом запрещается задавать прямые вопросы, например: «Что у меня написано на листе?». Отвечать на вопросы можно только словами «да» и «нет». Участники расходятся по комнате и беседуют друг с другом.

2. Деловая игра «Точка зрения». Оппоненты – группа участников, отстаивающих ту или иную точку зрения; наблюдатели – тренер с несколькими помощниками. Две группы участников доказывают правильность противоположной точки зрения. Так могут моделироваться столкновения мнений людей из разных социальных слоев, противоборствующих лагерей, партий, ученых различных эпох. В рамках данной программы выбирается тема, связанная с компьютерной зависимостью, аддиктивным поведением. До игры участники подбирают необходимые цитаты, критическую литературу, письма, статьи. Во время игры:

- 1) Группы обсуждают свои аргументы и возможные контраргументы противников.
- 2) Группы вступают в диспут
- 3) Группа наблюдателей оценивает качество ответов и выносит решение.

3. Упражнение: «Формула самовнушения: для снятия депрессивных состояний». Слова проговариваются вслух за ведущим вслух или про себя: Мои личные дела в порядке. Я доволен собой. Я доволен своей работой, товарищами по группе. В коллективе меня уважают. Мне хорошо в коллективе. Со мной работают хорошие люди. Я легко и свободно общаюсь с людьми. Общение приносит мне радость. Меня понимают и уважают. Я энергичен и бодр. Чувствую себя раскованно и свободно. Людям интересно со мной. Я радуюсь своим успехам. По пустякам не расстраиваюсь. У меня хорошее настроение. С уверенностью смотрю в

будущее. Мой интерес ко всему повышается. Работа над собой приносит мне радость.

4. Финальная рефлексия.

5. Ритуал прощания.

Занятие №12.

Просветительская беседа «Интернет-зависимость – миф или реальность?» (Причины, последствия, рекомендации)

Цель: профилактика нарушений в поведении воспитанников.

Задачи:

активизация размышлений о значимости здоровья и здорового образа жизни;

расширение знаний о зависимостях;

активизация размышлений о значимости обогащения реального социального опыта;

развитие ответственности в выборе, свободе;

профилактика эмоциональных и коммуникативных нарушений школьников.

Ход занятия: 1. Игра «Бывает». Необходимо дать свое определение понятиям. Например, «дружба бывает крепкой». Предлагаются такие понятия: школа, друг, детство, любовь, будущее, подруга, друг, учителя, здоровье.

2. Дискуссия о здоровье. Проблема для обсуждения: «Что такое здоровье? Какие факторы разрушают и сохраняют здоровье?». Ответы подростков обобщаются в таблице. Желательно подвести ребят к идее: «Здоровье – состояние полного физического, душевного, социального благополучия, а не только отсутствие болезней и физических дефектов».

3. Разговор о зависимости. Задание: ребятам раздаются фотографии,

иллюстрации зависимостей и предлагается определить вид зависимости. – Какие виды зависимостей вы знаете? Ответы детей записываются и обобщаются в таблицу. Варианты, которые подростки не упомянули, может подсказать им сам педагог.

4. Проблема виртуальной зависимости. «Киберпространство – это согласованная галлюцинация, которую каждый день испытывают миллиарды» (Уильям Гибсон). Задание: детям предлагается подобрать ассоциации к слову «компьютер» (необходимость, жизнь, паутина и др.). Через анализ ассоциаций педагог может выйти на тему виртуальной зависимости, вытесняющей реальную жизнь.

5. Дискуссия: «Плюсы» и «минусы» Интернета. Задание: подросткам предлагается самим подумать и перечислить положительные и отрицательные стороны Интернета. Например, в Интернете можно найти: прогноз погоды, новости, чат, магазины и др. Параллельно с их ответами заполняется таблица. Возможна самостоятельная работа по группам.

6. Упражнение «Зависимость – отказ от альтернатив». Задание: сначала предлагается самостоятельная работа по группам. Школьникам необходимо обозначить «жертвы» виртуальной зависимости и правила работы в Интернете.

7. Ритуал прощания.

Занятие №13.

Цель: мотивирование подростка на использование полученных в ходе занятий знаний и умений в повседневной жизни.

Задачи:

- 1) обобщение полученного на занятиях опыта;
- 2) проговаривание участниками индивидуальных результатов;
- 3) формирование мотивации к достижению позитивных жизненных целей;

4) формирование готовности к поиску решения возникающих проблем, к их творческому преобразованию на основе осмысления своей деятельности;

5) определение важности использования полученных знаний и умений в повседневной жизни.

Ход занятия:

1. Упражнение «Смятая бумага». Материалы: корзина, бумага (газета). Инструкция первому участнику (лучше неуверенному): «Встаньте здесь. Ваша задача – бросить точно в корзину как можно больше смятых листов вот этой газеты». Через 1 мин прервать его. Пересчитать количество комков газеты в корзине. Вызвать следующего добровольца: «Ваша задача – за 1 мин забросить в корзину более 21 смятых листа вот этой газеты». Обычно забрасывают больше, например, 29 листов. Инструкция 3 участнику: «Итак, вы видели каких результатов достигли эти двое. Как вы думаете, чего сможете достичь вы за это же время?» «Мой результат будет выше – нет проблем» и он забрасывает 33 смятых листа. Вывод: третий участник поставил себе цель сам и достиг ее. Как часто нас просят выполнить какую-либо задачу, без объяснения деталей и правил игры. И каких невероятных высот мы способны достичь, если нам позволено самостоятельно определить цель.

2. Упражнение «Мотивация». Необходимое время: 10 минут. Необходимые материалы: несколько шоколадок, спрятанных (прикрепленных липкой лентой) с обратной стороны сидений кресел. Подчеркните, что словари определяют мотивацию как нечто «внутри, а не вне человека побуждающее или подталкивающее его к действию». В порядке иллюстрации попросите группу: «Пожалуйста, поднимите правую руку!» Выждав мгновение, поблагодарите группу и спросите: «Почему вы сделали это?» Вам ответят: «Потому что вы попросили об этом», «Потому

что вы сказали «пожалуйста»» и т. п. После 3-4 дальнейших ответов скажите: «Хорошо, теперь, пожалуйста, все встаньте и поднимите кресла». Скорее всего, это не вызовет действия. Продолжите: «Если я скажу, что в комнате под креслами спрятаны шоколадки, это даст вам мотивацию встать и поднять кресла?» Большинство не двинется и в этом случае. Тогда скажите: «Хорошо, позвольте сказать вам, что под некоторыми креслами действительно есть шоколадки». (Как правило, два или три участника поднимутся и вскоре вслед за ними встанут почти все).

3. Обсуждение. Вопросы для обсуждения:

Почему во второй раз потребовалось больше усилий, чтобы «мотивировать» вас? • Мотивировали ли вас шоколадки? • Каков единственный реальный путь создать мотивацию? (Согласитесь, если получите ответ по существу, но подчеркните, что единственный путь заставить человека сделать что-либо это добиться, чтобы он сам захотел это сделать).

4. Упражнение «Письмо». В начале программы участники получали задание написать себе письмо. И основная часть занятия посвящается именно письмам. Ведущий раздает их и предоставляет участникам программы время для прочтения.

5. Финальная рефлексия. Подводя итог занятия необходимо подчеркнуть, что за время всех занятий участники сильно изменились (можно перечислить все, что было сделано участниками), что программа была призвана помочь разобраться в себе, своих мотивах и установках, развить некоторые личностные качества, но чтобы справиться с проблемой зависимого поведения, нужно действительно этого захотеть.

6. Ритуал прощания.

Занятие №14.

Цель: подведение итогов работы группы.

Задачи: закрепление достигнутых результатов.

Ход занятия:

1. Повторение основной информации о компьютерной зависимости.
2. Создание участниками в микрогруппах проектов на общую тему «Пути решения проблемы компьютерной зависимости среди подростков».
3. Защита проектов.
4. Вспомнить все успехи группы и каждого ее члена.
5. Этап рефлексии, ритуал прощания. Ведущий подытоживает цикл занятий, спрашивает у участников о впечатлениях, о том, что понравилось или не понравилось, о том, что запомнилось. Благодарит всех за работу и предлагает в последний раз провести традиционный ритуал прощания.

2.3 Оценка эффективности Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность»

На формирующем этапе эксперимента была разработана Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Данная программа была апробирована на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Контрольный этап эксперимента проходил в сентябре 2023 года, была использована та же методика что и на констатирующем этапе.

Результаты представлены на рисунках 4 и 5.

Уровень игровой и компьютерной зависимости

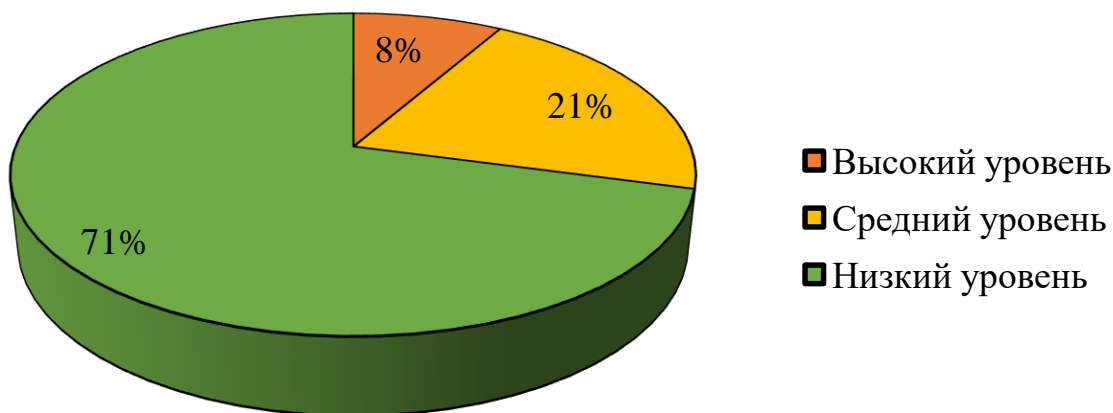


Рисунок 4 – Уровень игровой и компьютерной зависимости подростков на контрольном этапе эксперимента

По данным рисунка 3 – 71% подростков имеют низкий уровень зависимости, 21% – средний уровень, и 8% высокий уровень зависимости.

Уровень игровой и компьютерной зависимости подростков

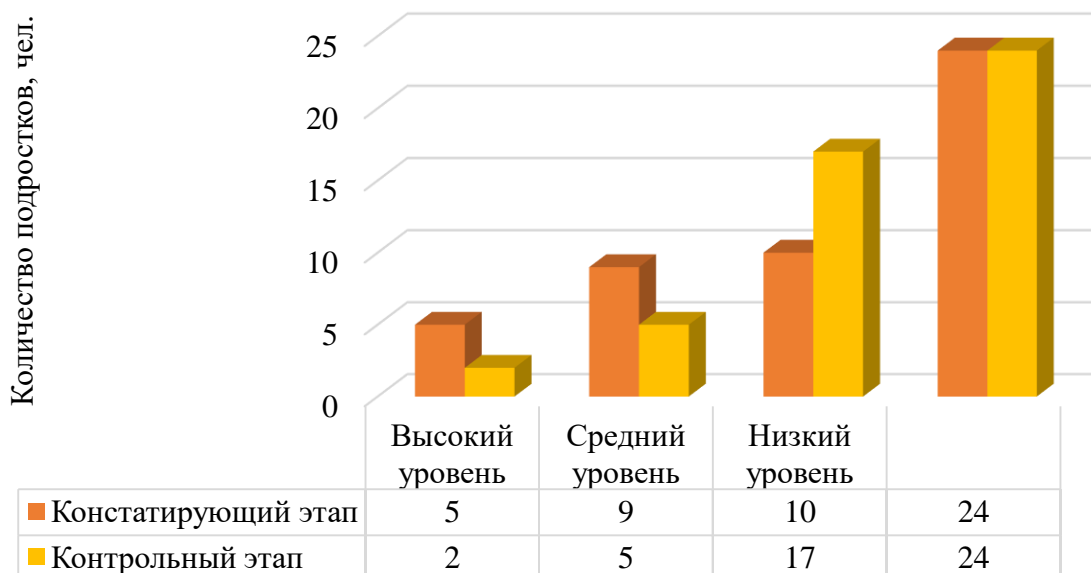


Рисунок 5 – Динамика уровня игровой и компьютерной зависимости подростков

Исходя из рисунка 5 следует, что количество подростков с высоким уровнем компьютерной и игровой зависимости сократилось на 3 человека, школьник находится на среднем уровне зависимости. 17 человек демонстрируют низкий уровень зависимости. Полученные данные говорят о том, что проведенная серия занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков эффективна, однако требуется дальнейшая целенаправленная работа с подростками.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

Выводы по второй главе

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность» на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика компьютерной зависимости подростков, посредством теста на выявление компьютерной зависимости подростков (составители А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова). 42% учеников имеют низкий уровень зависимости, 37% (9 человек) – средний уровень, 21% (5 человек) демонстрируют высокий уровень компьютерной и игровой зависимости. 54% баллов от общего результата затрагивает компенсаторный компонент, который отражает проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности. 26% – социальный компонент – связывание своего будущего с компьютером, и 20% – сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером, характеризует затраты ресурсов на компьютер и игры.

Исходя из полученных результатов на констатирующем этапе исследования, принято решение о разработке Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Апробация программы планируется на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Цель программы: стимулирование развития личностной сферы подростков, развитие у подростков информационной культуры, степени

ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, становление и реализация творческого потенциала и способностей подростков к самоанализу и саморегуляции.

Задачи:

1. Выявление причин, факторов, специфики проявления и последствий возникновения компьютерной и игровой зависимости у подростков.

2. Формирование у детей подросткового возраста знаний об информационной угрозе и умений противостоять ей для снижения негативных последствий, воспитание ответственности и формирование осознанности у подростков в принятии решения о реализации или запрете любого действия, связанного с использованием компьютера и Интернета.

3. Формирование у подростков навыков, жизненных установок, ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.

4. Развитие способности к сознательной регуляции деятельности по освоению новых компьютерных технологий в процессе жизнедеятельности.

5. Формирование и развитие у подростка волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.

6. Становление культуры общения, поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Участники программы: ученики 9 класса.

Формат: внеклассная работа.

Форма проведения занятий: индивидуальная, парная, микрогрупповая, групповая, фронтальная, массовая.

Подходы: аксиологический, гуманистический, личностно-центрированный, деятельностный, событийный.

Принципы: целостности, единства диагностики и коррекции, субъектности, психолого-педагогической поддержки.

Методы: эвристическая беседа, групповые дискуссии, игры, тренинговые упражнения, психогимнастика, мозговой штурм.

Период реализации программы: 2022-2023 учебный год.

Количество занятий: 14 занятий.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Контрольный этап эксперимента проходил в сентябре 2023 года, была использована та же методика что и на констатирующем этапе. 71% подростков имеют низкий уровень зависимости, 21% – средний уровень, и 8% высокий уровень зависимости. Количество подростков с высоким уровнем компьютерной и игровой зависимости сократилось на 3 человека, школьник находятся на среднем уровне зависимости. 17 человек демонстрируют низкий уровень зависимости. Полученные данные говорят о том, что проведенная серия занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков эффективна, однако требуется дальнейшая целенаправленная работа с подростками.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

ЗАКЛЮЧЕНИЕ

Компьютерная зависимость – это пристрастие к занятиям, связанным с использованием компьютера, приводящее к резкому сокращению всех остальных видов деятельности, ограничению общения с другими людьми. Признаком зависимости является не само по себе время, проводимое за компьютером, а сосредоточение вокруг компьютера всех интересов человека, отказ от других видов деятельности. Компьютерная зависимость является одной из разновидностей аддиктивного поведения и характеризуется стремлением уйти от повседневности методом трансформации собственного эмоционально-психического настроения. В этот момент человеком не только отбрасываются насущные заботы на задний план, но и затормаживается работа его психики, а в дальнейшем чаще всего совсем прекращается индивидуально-личностное развитие.

Помимо компьютерной зависимости, выделяют некоторые родственные виды зависимостей: Интернет-зависимость и игровая компьютерная зависимость, которые также связаны с проведением длительного времени за компьютером.

Существует два основных психологических механизма образования игровой компьютерной зависимости: потребность в уходе от реальности и в принятии роли другого.

Особенное беспокойство, в связи с заявленной темой, вызывают подростки, которые, уже владеют большей возможностью самостоятельного рассредотачивания собственного времени, планирования досуга и общения, наименее нуждаются в опеке со стороны родителей или лишены родительского внимания вообще. С другой стороны, подростковый возраст сопряжён с большей требовательностью со стороны взрослых к деятельности подростков, к их личным проявлениям и поведению.

Выделяют следующие аспекты компьютерной зависимости, которые определяют причины выбора виртуальной реальности вместо реальной, являющимися первопричинами для подростков: возможность сокрытия любого проявления жизни (подростки придумывает легенды о своей жизни, о своем детстве, которые многие даже и не помнят, в компьютерных играх и в сетях можно по желанию менять свой пол, возраст, внешние характеристики и т.д.), изменения роли (выбор роли смелого, сильного, могущественного, независимого и бессмертного), замены действий игрой с любым понравившемся ярким и красочным сюжетом, изменения мира вокруг себя (подросток в этот непростой период своей жизни сталкивается с эмоционально дискомфортной средой: конфликты в семье или с воспитателями, проблемы в школе, неприятие его сверстниками, неумение выстроить отношения с окружающими и т.д. В результате он попытается изменить ее доступными ему способами, один из таких способов - смена реального мира на виртуальный, подстроенного под себя), конструирования другой реальности (в виртуальной реальности возможно воплощение своих мечт, достижение любых целей, и для этого есть все средства и возможности). К факторам риска формирования компьютерной зависимости добавляют личностные особенности подростков: склонность к поиску новых ощущений, агрессивность и тревожность, асоциальные копинг-стратегии, эмоциональная отчужденность, низкая коммуникативная компетентность и др., которые являются характерными чертами для детей группы риска. Кроме того, среди важных факторов формирования компьютерной зависимости выделяют такие свойства характера как повышенная обидчивость, ранимость, склонность к депрессии, низкая самооценка, плохая стрессоустойчивость, неспособность разрешать конфликты, уход от проблем

Подростки, в силу возрастных психолого-педагогических особенностей, наиболее уязвимы и легче становятся компьютерными аддиктами. Имеется множество особенностей личности и поведения, которые затрудняют их социальную адаптацию, а виртуальный мир позволяет подросткам удовлетворить те потребности, которые не удовлетворены в реальной жизни и служит вариантом замены жестокой реальности.

Наиболее привлекательными из многочисленных функций компьютера для подростка являются компьютерные игры и возможность дистанцированного общения, а также серфинг в Интернете, зачастую не имеющий конкретной цели. Получается, что компьютер с одной стороны становится другом, который помогает переживать неприятности или вообще отгораживает от них монитором и щелканьем мышки, с другой же стороны, он становится незаменимым, необходимым, сверхценным. Изменить современную ситуацию всеобщей компьютеризации уже невозможно, да и не нужно. Использование компьютера не всегда приводит к развитию зависимости, для этого требуются определенные черты характера, особенности онтогенеза. Но, как и любая человеческая деятельность, работа за компьютером должна быть безопасной. В ситуации возникновения компьютерной зависимости у подростков необходима целенаправленная коррекционная работа по снижению этой зависимости.

Базой исследования выступает Коммунальное государственное учреждение КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Экспериментальная работа проводилась в три этапа:

1. Констатирующий эксперимент, в рамках которого произведена диагностика компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

2. Формирующий эксперимент, в рамках которого разработана Программа групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность» на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

3. Контрольный эксперимент, в рамках которого определена эффективность разработанной и апробированной Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность».

Констатирующий этап эксперимента проводился в период с марта 2022 по сентябрь 2022 года. Нами проведена произведена диагностика компьютерной зависимости подростков, посредством теста на выявление компьютерной зависимости подростков (составители А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова). 42% учеников имеют низкий уровень зависимости, 37% (9 человек) – средний уровень, 21% (5 человек) демонстрируют высокий уровень компьютерной и игровой зависимости. 54% баллов от общего результата затрагивает компенсаторный компонент, который отражает проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности. 26% – социальный компонент – связывание своего будущего с компьютером, и 20% – сверхценностный компонент или степень поглощенности личного

пространства компьютером, характеризует затраты ресурсов на компьютер и игры.

Исходя из полученных результатов на констатирующем этапе исследования, принято решение о разработке Программы групповых занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков «Из виртуальности в реальность». Апробация программы планируется на базе КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Цель программы: стимулирование развития личностной сферы подростков, развитие у подростков информационной культуры, степени ответственности и осознанности в оценке информационных процессов и ресурсов, становление и реализация творческого потенциала и способностей подростков к самоанализу и саморегуляции.

Задачи:

1. Выявление причин, факторов, специфики проявления и последствий возникновения компьютерной и игровой зависимости у подростков.

2. Формирование у детей подросткового возраста знаний об информационной угрозе и умений противостоять ей для снижения негативных последствий, воспитание ответственности и формирование осознанности у подростков в принятии решения о реализации или запрете любого действия, связанного с использованием компьютера и Интернета.

3. Формирование у подростков навыков, жизненных установок, ценностных ориентаций, необходимых для противостояния компьютерной аддикции.

4. Развитие способности к сознательной регуляции деятельности по освоению новых компьютерных технологий в процессе жизнедеятельности.

5. Формирование и развитие у подростка волевых качеств личности, навыков самоорганизации, управления собственным досугом.

6. Становление культуры общения, поддержка развития позитивной самооценки, формирование уверенности в себе.

Участники программы: ученики 9 класса.

Формат: внеклассная работа.

Форма проведения занятий: индивидуальная, парная, микрогрупповая, групповая, фронтальная, массовая.

Подходы: аксиологический, гуманистический, личностно-центрированный, деятельностный, событийный.

Принципы: целостности, единства диагностики и коррекции, субъектности, психолого-педагогической поддержки.

Методы: эвристическая беседа, групповые дискуссии, игры, тренинговые упражнения, психогимнастика, мозговой штурм.

Период реализации программы: 2022-2023 учебный год.

Количество занятий: 14 занятий.

На контрольном этапе эксперимента нами проведена повторная диагностика уровня компьютерной и игровой зависимости подростков КГУ «Новошумная общеобразовательная школа отдела образования Фёдоровского района» Управления образования акимата Костанайской области.

Контрольный этап эксперимента проходил в сентябре 2023 года, была использована та же методика что и на констатирующем этапе. 71% подростков имеют низкий уровень зависимости, 21% – средний уровень, и 8% высокий уровень зависимости. Количество подростков с высоким

уровнем компьютерной и игровой зависимости сократилось на 3 человека, школьник находятся на среднем уровне зависимости. 17 человек демонстрируют низкий уровень зависимости. Полученные данные говорят о том, что проведенная серия занятий по психолого-педагогической коррекции компьютерной и игровой зависимости подростков эффективна, однако требуется дальнейшая целенаправленная работа с подростками.

Таким образом, цель исследования достигнута, поставленные задачи решены, гипотеза нашла свое подтверждение.

СПИСОК ИСПОЛЬЗОВАННЫХ ИСТОЧНИКОВ

- а. Закон Республики Казахстан от 27 июля 2007 года № 319-III «Об образовании».
2. Акопов А.Ю. Свобода от зависимости. Социальные болезни личности. – 2-е изд. – СПб.: Речь, 2019. – 230 с.
3. Алексеева И.Ю. Интернет и проблема субъекта / И.Ю. Алексеева // Влияние Интернета на сознание и структуру знания / под ред. Розина В.М.- М., 2023. -С. 24-25.
4. Арестова О.П. Коммуникация в компьютерных сетях: психологические детерминанты и последствия / О.П. Арестова, Л.Н. Бабанин, А.Е. Войскунский // Вестн. Моск. ун-та. Сер. 14. Психология. - 2020. - № 4. - С.14-20.
5. Бабин А.И. Особенности личностных свойств как факторы риска формирования зависимости от азартных компьютерных игр / А.И. Бабин, А.Б. Исканди-рова // Молодое поколение 21 века: актуальные проблемы социально-психологического здоровья : материалы 4-го междунар. конгр - М., 2020 - С. 42-43.
6. Белинская Е.П. Совладание как социально-психологическая проблема / Е.П. Белинская // Психол. исслед. - 2009. - № 1 (3). - С. 2.
7. Бадмаев С.А. Психологическая коррекция отклоняющегося поведения школьников. – 2-е изд. – М.: Магистр, 2023. – 113 с.
8. Болескина Е.Л. Потребители игровой компьютерной культуры // Социологические исследования. – 2022. – №9. – С. 80-87.
9. Боярова К.В. Кибер-аддикция: еще один вид зависимости // Вестник Харьковского Национального Университета. – Харьков: Психология, 2020. – С. 41-46.
10. Бушай И.М. Психологические особенности развития «Я-образа» акцентуированных подростков: дис. ...канд. психол. наук : 19.00.07 /И.М. Бушай. – М., 2018. – 225 с.

11. Войскунский А.Е. Актуальные проблемы психологии от Интернета // Психологический журнал. – 2015. – №5. – С. 90-100.
12. Венгер А.Л. Индивидуальные особенности психического развития и практические задачи психологии развития. – 2-е изд. – М.: АСТ, 2011. – 320 с.
13. Войскунский А.Е. Зависимость от интернета: актуальная проблема // Журнал неврологии и психиатрии. – 2022. – №3. – С. 79-86.
14. Войскунский А.Е. Психологические исследования феномена Интернет-аддикции // Тезисы докладов 2-й Российской конференции по экологической психологии. – М.: Экопсицентр РОСС, 2011. – С. 252-257.
15. Войскунский А.Е. Феномен зависимости от Интернета // Гуманитарные исследования в Интернете. – 2001. – №7. – С. 101-132.
16. Выготский Л.С. Диагностика развития и педологическая клиника трудного детства. – 3-е изд. – М.: Педагогика, 1983. – 273 с.
17. Гордяков О.В. Влияние личностной агрессивности и тревожности подростков на эмоциональное отношение к агрессии в телевизионной рекламе // Психологический журнал. – 2021. – №4. – С. 92-96.
18. Гримак Л.П. Грядущий век – век одиночества (к проблеме Интернета) // Мир психологии. – 2022. – №2. – С. 37-42.
19. Гурьева Л.П. Психологические последствия компьютеризации: функциональный, онтогенетический и исторический аспекты // Вопросы психологии. – 2022. – №3. – С. 6-17.
20. Григорьев С.Г., Мильчакова В.А., Рыбалтович Д.Г. Анализ анкетирования интернет-пользователей, имеющих опыт on-line-игры // Вестник психотерапии. – 2018. – №46. – С. 68-81.
21. Денисов А.А. Особенности ценностных ориентаций пользователей онлайн-игр Электронный ресурс // Медицинская психология в России. – 2018. – №6. – С. 36-44.

22. Ермоленко А.В. Компьютерная зависимость как феномен отклонения в когнитивном развитии личности // Психология. – 2021. – №2. – С. 22-26.
23. Евдокимов В.И. Научно-методические аспекты развития и лечения патологической зависимости от азартных игр / В.И. Евдокимов, В.В. Зайцев // Вестн. психотерапии. - 2020. - № 20 (25). - С. 57-71.
24. Егоров А.Ю. К вопросу о новых теоретических аспектах аддиктологии / А.Ю. Егоров ; под. ред. В.Д. Менделевича // Наркология и аддиктология : сб. науч. тр. - Казань : Школа. - 2023. - С. 80-88.
25. Егоров А. Ю. Нехимические аддикции / А.Ю. Егоров // Аддиктология. -2022.-№ 1.-С. 65-77.
26. Егоров А.Ю. Особенности личности подростков с интернет-зависимостью/ А.Ю. Егоров, Н.А. Кузнецова, Е.А. Петрова // Вопр. психич. здоровья детей и подростков. - 2021 - № 2 - С. 20-27
27. Ениколопов С.Н. Специфика агрессии в интернет-среде / С.Н. Ениколопов, Ю.М. Кузнецова, Н.П. Цибульский, Н.В. Чудова. - Психиатрия. - 2020. -№ 1. - С. 268-268.
28. Жичкина Е.А. Интернет-зависимость // Научно-популярный журнал «Ломоносов». – 2019. – №7. – С. 17-25.
29. Жичкина А.Е. Самопрезентация в виртуальной коммуникации и особенности идентичности подростков-пользователей Интернета // Труды по социологии образования. – 2011. – №5. – С. 102-111.
30. Зайцев В.В., Шайдулина А.Ф. Особенности поведения человека, страдающего болезнью зависимости к азартным играм // Медик. – 2011. – №4. – С. 36-45.
31. Зайцев В.В. с соавт. Интернет-зависимость: реальная патология или норма развития информационного человечества? // Вестник психотерапии. – 2016. – №40. – С. 24-32.
32. Иванов Д.В. Виртуализация общества // Социология и социальная антропология. – 1998. – №4. – С. 4-16.

33. Иванов М.С. Влияние ролевых компьютерных игр на формирование психологической зависимости человека от компьютера // Психологический журнал. – 2013. – №2. – С. 11-16.
34. Карвасарский Б.Д., Ледера С. Групповая психотерапия. – 2-е изд. – М.: Медицина, 2011. – 385 с.
35. Кочина М.Л., Подригало Л.В., Яворский А.В. и др. Компьютерные игры и их возможное влияние на здоровье детей и подростков // Компьютерные игры. – 2022. – №9. – С. 111-117.
36. Коптелова Н.И. Особенности компьютерной игровой зависимости среди подростков // Молодой ученый. – 2018. – №20. – С. 547-549.
37. Коптелова Н.И., Попов В.А. Социально-педагогическая профилактика компьютерной зависимости у подростков в общеобразовательных учреждениях // Молодой ученый. – 2019. – №24. – С. 970-973.
38. Короленко Ц.П. Аддиктивное поведение, общая характеристика и закономерности развития // Обзор психиатрии и медицинской психологии. – 2020. – №3. – С. 9-16.
39. Ковтун Е.В. Азарт в Стране Советов. – М.: Олимп-Бизнес, 2022. – 312 с.
40. Крайг Г. Психология развития. – 3-е изд. – СПб.: Питер Ком, 2010. – 416 с.
41. Кулагина И.Ю. Возрастная психология (Развитие ребенка от рождения до 17 лет). – 2-е изд. – М.: УРАО, 2020. – 176 с.
42. Лысенко П.С. Патопсихологическая диагностика и коррекция расстройств личности у больных наркоманией и алкоголизмом. – 3-е изд. – Казань: Здоровье, 2020. – 260 с.
43. Лисина М.И. Современная детская психология // Вопросы психологии. – 2020. – №4. – С. 112-115.

44. Ларионова С.Ю. Интернет-зависимость у подростков // Психологическое образование в России. – 2012. – №2. – С. 241-247.
45. Ложкин Г.В., Повякель Н.И. Психология в системах «человек – техника» // Техника. – 2015. – №15. – С. 29-37.
46. Лоскутова В.А. Феномен интернет-зависимости и психотерапевтические ресурсы // Тез. докл. Весенней науч.-практ. конф. ОППЛ. – М.: ОПЛ, 2015. – С. 21-26.
47. Максимова Н.Ю. Психологические аспекты профилактики алкоголизма и наркомании подростков. – 2-е изд. – Казань: СДО, 1995. – 170 с.
48. Мельник Э.В. О природе болезней зависимости: алкоголизм, наркомания, «компьютеромания» и др. – 3-е изд. – Оренбург: Оис, 1998. – 162 с.
49. Малыгина М.А. О причинах компьютерной онлайн-зависимости. – 2-е изд. – М.: Авант, 2021. – 170 с.
50. Мизерная А.А. Коррекционная тренинговая программа «Самосовершенствование» для преодоления агрессивных проявлений среди подростков // Практическая психология и социальная работа. – 2004. – №4. – С. 54-60.
51. Марьина О.В. Профилактика интернет-зависимости молодежи - путь преодоления виртуальных девиаций // Педагогика: традиции и инновации: материалы междунар. науч. конф. – Челябинск: Два комсомольца, 2022. – С. 17-22.
52. Милютин К.Л. Теория и практика психологического тренинга. – 2-е изд. – Казань: МАУП, 2014. – 186 с.
53. Мюррей К. Интернет-зависимость с точки зрения нарративной психологии. – 3-е изд. – М.: АСТ, 2001. – 140 с.
54. Орнштейн А. Эротическая страсть: еще одна форма аддикции. – 2-е изд. – М.: ЛИНГ, 2015. – 120 с.

55. Пережогин Л.О. Интернет – аддикция в подростковой среде // Психологический журнал. – 2011. – №9. – С. 145-151.
56. Петровская Л.А. Теоретические и методические вопросы социально-психологического тренинга. – 3-е изд. – М.: МГУ, 1982. – 208 с.
57. Ритчелл О. Компьютерные аддикции // Психиатрик Таймс. – 2001. – №3. – С. 34-38.
58. Реан А.А. Характерологические особенности подростков-делинквентов // Вопросы психологии. – 1991. – №9. – С. 139-144.
59. Сакбаев А.А. Различия осознаваемых мотивов у подростков с разной степенью компьютерной ориентированности // Материалы конференции «Человек в психологии: ориентиры исследований в новом столетии». – Караганда: Каргу, 2015. – С. 172-176.
60. Солдатова Г.О. Пойманные одной сетью. Социально-психологическое исследование представлений детей и взрослых об Интернете. – 3-е изд. – М.: ФРИ, 2022. – 320 с.
61. Сураткина Ю.Н. Взаимосвязь компьютерной зависимости и совладающего поведения подростков : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / Ю.Н. Сураткина. – Сургут, 2019. – 154 с.
62. Трафимчик Ж.И. Интегративный подход к проблемам Я-концепции личности с игровой компьютерной зависимостью // Психология. – 2022. – №4. – С. 24-28.
63. Тучкин И.Е. Патохарактерологические исследования подростков. – 3-е изд. – М.: Ленинград, 2009. – 308 с.
64. Тришина А.В. Психологические факторы возникновения и преодоления игровой компьютерной зависимости в младшем подростковом возрасте : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.07 / А.В. Гришина. – Нижний Новгород, 2019. – 196 с.
65. Уткина Т.А. Личностная сфера подростков, склонных к развитию компьютерной зависимости : дис. ... канд. психол. наук : 19.00.13

/ Т.А. Уткина. Московский городской психолого-педагогический университет]. – Москва, 2022. – 136 с.

66. Унделл К. Интернет аддикции в колледже // Бихевиор. – 2011. – №2. – С. 11-17.

67. Федоров А.Ф. Проблемы игровой компьютерной интернет-зависимости у подростков // Молодой ученый. – 2022. – №5. – С. 785-789.

68. Цой Н.А. Низкий самоконтроль как один из детерминирующих социальных факторов феномена интернет-зависимости // Журнал социологии и социальной антропологии. – 2018. – №4. – С. 72-85.

69. Шайдулина А.Ф. Интернет-зависимость – новая форма аддиктивного поведения подростков // Вопросы психологии. – 2020. – №4. – С. 79-87.

70. Щелина С.О., Любаев А.В. Изучение феномена интернет-зависимости у подростков с девиантным поведением в условиях СОШ // Теория и практика психолого-социальной работы в современном обществе. Материалы международной заочной научно-практической конференции. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2015. – С. 280-285.

71. Щелина Т.Т., Любаев А.В. Психологическая характеристика подростков с зависимостью от онлайн-игр // Профилактическая и коррекционная работа с детьми «группы риска»: опыт, проблемы и перспективы Материалы Всероссийской заочной научно-практической конференции с международным участием. – Арзамас: Арзамасский филиал ННГУ, 2022. – С. 330-338.

72. Эриксон Э.Г. Детство и общество. – 3-е изд. – СПб.: Летний сад, 2019. – 416 с.

73. Якушина Е.В. Подростки в Интернете: специфика информационного взаимодействия // Педагогика. – 2001. – №4. – С. 55-61.

74. Янг К.С. Диагноз – Интернет-зависимость // Мир Интернет. – 2022. – №2. – С. 24-29.

ПРИЛОЖЕНИЕ

Приложение 1 – Тест на выявление компьютерной зависимости подростков (составители А.Р. Шакурова, А.Р. Дроздикова-Зарипова)

Инструкция: ответьте на предложенные вопросы, используя следующие оценки:

никогда - 0;

редко - 1;

часто - 2;

очень часто - 3;

всегда - 4.

1. Как часто Вы замечаете свои слова: «еще пару минут...», когда находитесь за компьютером?

2. Как часто Вы забывали о своих домашних обязанностях, об учебе, встречах и договоренностях, чтобы провести больше времени за компьютером?

3. Часто ли Вы регистрируетесь и участвуете в форумах, чатах, социальных сетях?

4. Как часто Вы знакомитесь в Интернете или компьютерных салонах?

5. Часто ли Вы чувствуете себя удачливее, интереснее, находчивее, когда работаете на компьютере?

6. Как часто Вы проверяете электронную почту, прежде чем заняться учебой на компьютере?

7. Часто ли Вы обсуждаете возможности компьютера со своими знакомыми, пытаетесь узнать больше о компьютерной технике?

8. Как часто Вы не поддерживаете разговор или скрываете, если Вас спрашивают о том, что Вы делали в Интернете?

9. Часто ли работа на компьютере помогает Вам забыть о неприятностях?

10. Вы чувствуете приятное предвкушение от предстоящего выхода в сеть?

11. Часто ли Вы засиживаетесь за компьютером так, что не успеваете помыться, поесть, выспаться?

12. Как часто Вы раздражаетесь, если что-то отрывает Вас от компьютерной игры?

13. Часто ли Вы специально начинаете играть в игру или серфинговать в Интернете, чтобы справиться с неприятными мыслями или со стрессом?

14. Бывает ли такое чувство, что Вы поглощены Интернетом, когда не находитесь в сети, или воображаете, что Вы там будете делать?

15. Как часто Вы обнаруживаете, что сидите за компьютером дольше, чем планировали?

16. Часто ли у Вас болит голова или кисти рук, возникает сухость слизистой оболочки глаз?

17. Как часто Вы пытаетесь скрыть количество времени пребывания в сети?

18. Часто ли Вы играете в ролевые компьютерные игры?

19. Как часто Вы чувствуете подавленность, плохое настроение, нервничаете, что вскоре исчезает, стоит Вам сесть за компьютер?

20. Часто ли компьютерные игры бывают действительно захватывающими, как настоящие события?

21. Часто ли Вы замечаете, что работа за своим компьютером удается Вам лучше, чем за чужим?

22. Часто ли пьете или едите что-нибудь во время работы на компьютере?

23. Вы заранее думаете об компьютерных играх, часто вспоминаете предыдущие этапы игры, предвкушаете последующие?

24. Часто ли Вы заходите в Интернет, играете в компьютерные игры или работаете на компьютере, чтобы занять свободное время?

25. Как часто Вы теряете сон, когда поздно сидите в Интернете?
26. Часто ли Вы выясняете отношения со знакомыми с помощью переписки в социальной сети или через электронную почту?
27. Часто ли Вы предпочитаете развлечения в Интернете общению с друзьями, семьей?
28. Считаете ли Вы, что покупки через Интернет выгоднее?
29. Часто ли вы обращаетесь к компьютеру по прозвищу или «уговариваете» его работать быстрее и лучше?
30. Часто ли люди не знают элементарных понятий о компьютере (скайп, реал, серфинг в сети и т.д.)?
31. Как часто Ваши знакомые жалуются, что Вы постоянно «сидите» за компьютером?
32. Часто ли Вы задумываетесь, что хакеры, программисты очень необычные и интересные люди?
33. Часто ли Вы раздражаетесь из-за медленного соединения Интернета, когда «зависает» компьютер или «сбоит» программа?
34. Часто ли Вы прежде выполнения заданий по учебе или работе стараетесь вдоволь наиграться в компьютерные игры или сделать все самое важное в социальной сети?
35. Часто ли Вы задумываетесь о том, чтобы иметь более мощный компьютер?
36. Часто ли Вы предпочитаете телевизору компьютер?
37. Часто ли Вы чувствуете, что Интернет или компьютерные игры позволяют Вам наиболее полно и свободно показать себя, реализоваться?
38. Часто ли Вы говорите неправду о себе в Интернете?
39. Как часто Вы предпочитаете общаться в сети вместо того, чтобы встретиться с людьми?
40. Как часто Вы пытаетесь безуспешно уменьшить время, проводимое за компьютером?

41. Часто ли Вы задумываетесь о возможностях компьютерных игр, Интернета для достижения «жизненных целей»?

42. Часто ли Вы думаете связать свою профессию с работой за компьютером?

43. Как часто «страдает» Ваша учеба из-за Интернета или компьютера?

44. Часто ли Вы убеждаетесь, что в современном мире везде нужен компьютер для полноценной работы и отдыха?

45. Как часто Вы думаете, что жизнь без компьютера станет скучной, пустой и безынтeресной?

46. Часто ли окружающие не понимают, насколько важно Вам завершить начатое на компьютере дело?

47. Как часто Вы прерываете переписку или не начинаете общение в Интернете с неинтересными Вам людьми?

48. Часто ли компьютер помогает Вам показать свои способности в работе или учебе?

Обработка результатов: низкий уровень (или отсутствие выраженных признаков зависимого поведения): 0-63 баллов.

Средний уровень (или признаки зависимого поведения выражены слабо): 64-128 баллов.

Высокий уровень зависимости (или признаки зависимого поведения выражены сильно): 129-192 баллов.

Вопросы теста разделены на три компонента:

1. Компенсаторный компонент или компьютерная зависимость как атарактическая зависимость (по В.Д. Менделевич): проблемы в построении отношений с реальностью; эмоциональный контакт с виртуальностью; поиск гармонии, эмоциональной стабильности и удовольствия в виртуальности - т.е. все, что способствует компенсации неблагополучности (вопросы 5, 8, 9, 10, 13, 14, 18, 19, 20, 21, 23, 29, 36, 37, 45, 48.);

2. Социальный компонент или помещение интересов, жизненных приоритетов в виртуальное пространство (по А.В. Котлярову): раздражение при разрыве контакта, связывание своего будущего и планов с компьютером; отношения в виртуальности (вопросы 2, 3, 4, 7, 12, 26, 28, 30, 32, 33, 38, 39, 41, 42, 46, 47);
3. Сверхценностный компонент или степень поглощенности личного пространства компьютером (по А.В. Котлярову, К. Янг, А. Войскунскому, Ф.А. Саглам): затраты времени, здоровья, денег на компьютер (1, 6, 11, 15, 16, 17, 22, 24, 25, 27, 31, 34, 35, 40, 43, 44).

Число вопросов сознательно увеличено, что дает возможность детализировать некоторые аспекты зависящего от компьютера поведения и сравнить в результате полученные баллы по компонентам между собой. Это позволяет вести коррекционную программу эффективнее. Так же методика может использоваться как фронтально, так и в индивидуальной работе.